Harry Potter Therapy: An Unauthorized Self-Help Book from the Restricted Section

Janina Scarlet, Ph.D.

Illustrations by Vince Alvendia

Content Edited by Justin Zagri

Copyedited by Alan Kistler

Introduction au monde des sorciers

Cette publication n'a pas été préparée, approuvée, autorisée ou parrainée par J.K. Rowling, ses éditeurs, Warner Bros. Entertainment Inc. ou toute autre entité impliquée dans la création ou la production de Harry Potter ou des livres ou films associés

Ce livre ne remplace pas le conseil en santé mentale et devrait idéalement être utilisé en conjonction avec le soutien en santé mentale.

Copyright © 2017 Janina Scarlet, Ph.D.

Tous droits réservés.

ISBN : 1548107158

ISBN-13 : 978-1548107154

Numéro de contrôle de la Bibliothèque du Congrès : XXXXX (le cas échéant)

LCCN Nom d'impression : Ville et État (le cas échéant)

À J. K. Rowling pour avoir porté Harry Potter dans nos cœurs et nous avoir appris que l'amour est la plus puissante source de magie

Introduction au monde des sorciers

Cher sorcier ou sorcière,

Avez-vous lu et relu les livres Harry Potter ? Êtes-vous quelqu'un qui peut citer les films par cœur ? Vous demandez-vous encore quand vous obtiendrez votre lettre d'acceptation à l'école de sorcellerie et de magie de Poudlard ?

Moi aussi.

En tant que fier et dur à cuire de Potterhead, mon cœur se réchauffe chaque fois que j'entends la musique du film, le thème de Hedwig. Moi aussi, comme beaucoup d'entre vous, j'ai été choisi sur Pottermore (Maison Serpentard) et j'ai ma propre baguette (Willow, cheveux de licorne de 10 pouces) et mes propres robes. Pour moi, la série Harry Potter a changé ma vie.

J'ai acheté le premier livre Harry Potter et l'école des sorciers lorsque j'étais en troisième cycle, peu après qu'un de mes amis proches ait perdu une bataille contre le cancer. Je ne pouvais pas comprendre comment les gens autour de moi pouvaient sourire et rire alors que mon cœur se brisait. Ne savaient-ils pas que j'étais en train de mourir à l'intérieur, que tout semblait vide de sens et creux ?

J'ai pris le premier livre, voulant désespérément me perdre dans un monde qui n'était pas réel, loin de ma douleur et de mes sentiments. L'expérience réelle de la lecture de ces livres ne ressemblait à rien de ce que j'aurais pu imaginer auparavant. Au lieu de fuir mes émotions, je les ai rencontrées en face à face. En m'immergeant dans les livres, je me suis retrouvé à regarder directement mes propres Détraqueurs de la dépression, mon propre chagrin et ma dévastation, un peu comme ce qu'Harry a ressenti lorsqu'il a perdu son parrain, Sirius Black, ou son directeur d'école, Albus Dumbledore.

En lisant ces livres et en regardant les films, j'ai pu à la fois faire mon deuil et apprendre à y faire face.

Des années plus tard, lorsque je suis devenu psychologue clinicien, j'ai commencé à intégrer des personnages fictifs issus de bandes dessinées de superhéros, de livres, de séries télévisées et de jeux vidéo dans la thérapie pour traiter les patients souffrant d'anxiété, de dépression et de syndrome de stress post-traumatique (SSPT). J'ai eu la chance de pouvoir écrire sur ce sujet pour plusieurs livres d'anthologie, ainsi que pour mon propre livre Superhero Therapy. Cependant, j'ai aussi toujours voulu écrire un livre spécifique à mon fandom préféré, celui qui m'a sans doute le plus influencé. J'ai décidé que j'aimerais écrire un livre d'auto-assistance pour mes collègues fans de Harry Potter afin de les aider à mieux gérer leur anxiété, leur dépression, leur traumatisme, leur insécurité et autres difficultés. J'espère que vous vous joindrez à moi pour une exploration enchanteresse de la façon dont la série Harry Potter peut nous aider à guérir et à trouver la magie dans nos propres vies.

Chapitre 1 : Supprimer votre potentiel magique

"*Endormir la douleur pendant un certain temps ne fera qu'empirer lorsque vous la ressentirez enfin."*

- Albus Dumbledore, Harry Potter et la coupe de feu

Lorsque Harry Potter, "le garçon qui a vécu", n'a qu'un an, il est pris pour cible par le méchant sorcier noir, Lord Voldemort. Son seul crime contre le "Seigneur des Ténèbres" est la prédiction psychique du professeur Trelawney selon laquelle soit lui, soit Neville Londubat, un autre enfant, détruira Voldemort. Après que ses parents, Lily et James Potter, soient morts pour protéger Harry de Voldemort, le professeur Dumbledore, directeur de l'école de sorcellerie de Poudlard, envoie Harry vivre avec des parents de Lily, la famille Dursley - tante Pétunia, oncle Vernon et cousin Dudley. Pétunia et Vernon sont conscients qu'Harry partagera probablement les talents magiques de ses parents, mais ils sont très critiques et méfiants à l'égard de la magie, et préoccupés d'être "normaux". En conséquence, ils essaient de garder leur vie sûre et prévisible en cachant la vérité à Harry, en espérant qu'il ne découvrira jamais ses capacités ou ses véritables origines.

Beaucoup d'entre nous pourraient essayer de réprimer leurs propres émotions de la même manière que les Dursley ont réprimé la magie de Harry sans même s'en rendre compte. Nous pourrions essayer de supprimer la chose même qui nous rend magiques - nos émotions.

C'est vrai, nos émotions nous rendent magiques.

La pratique de la suppression des émotions peut avoir des conséquences dévastatrices sur un enfant. Dans Les Animaux fantastiques, nous apprenons que les enfants magiques qui ont été maltraités physiquement ou émotionnellement, ou à qui on a interdit d'utiliser leurs compétences magiques, peuvent développer un Obscurus, une force magique parasite. Cette force vivra à l'intérieur de

l'enfant et en fera à son tour un Obscurus. Les Obscuriens luttent constamment pour gérer leurs émotions, subissent des dépressions mentales et, dans le pire des cas, meurent avant d'avoir atteint l'âge de dix ans. Ceci est une grande métaphore de la façon dont nos émotions fonctionnent dans la vie réelle. Plus nous les supprimons, plus elles risquent de devenir fortes et destructrices.

Si nous devions accepter, ne serait-ce qu'un instant, que nos émotions sont ce qui nous rend magiques, nous devrions alors apprendre à utiliser et à appliquer correctement nos compétences magiques. Les sorciers et les sorcières ne sont pas nés avec des manuels d'instructions. En fait, ils doivent apprendre des sorts, des potions, des enchantements et des transfigurations spécifiques. Considérez ce livre comme votre propre bibliothèque personnelle de manuels de magie, un peu comme ceux qu'Hermione Granger aurait consulté à la bibliothèque de Poudlard.

Certains Moldus et même certains magiciens ont peur de la magie et pourraient essayer de la supprimer en eux-mêmes ou chez les autres. Ils pourraient même faire honte aux autres pour avoir parlé de nos émotions magiques ou donner des conseils qu'ils croient utiles, mais qui ont tendance à ne pas l'être.

Par exemple, il se peut qu'un Moldu ou un sorcier bien intentionné mais mal informé vous ait dit tout ou partie des choses suivantes

"Vous êtes trop sensible !"

"Arrêtez de pleurer !"

"Vous prenez tout si personnellement !"

"Arrêtez d'y penser".

"C'est juste de l'anxiété."

"Il faut juste s'en remettre."

"D'autres personnes ont des problèmes plus graves que vous."

Veuillez cocher ou noter les affirmations ci-dessus qui reflètent ce qui vous a été enseigné. N'hésitez pas à en noter d'autres. Notez que d'une certaine manière, ces déclarations peuvent être similaires à ce que les Dursley font à Harry pour supprimer sa magie. Il n'est même pas autorisé à parler de ses rêves.

Les Dursley sont menacés par le passé magique de Harry, choisissant de le punir pour tout comportement apparemment anormal et choisissant de détruire ses premières lettres d'acceptation à Poudlard. De même, de nombreuses personnes dans notre vie peuvent se sentir menacées par la magie émotionnelle. Certaines personnes pourraient nous punir, nous faire honte ou nous critiquer pour avoir exprimé nos sentiments. Certains tyrans peuvent même vous traiter de "monstre" ou de "fou" parce que vous êtes différent, sensible ou parce que vous possédez un don.

Malheureusement, la plupart des tentatives pour contrôler et éviter les émotions se retournent généralement contre nous à long terme. Par exemple :

Lutte	**Stratégies pour le gérer**	**Conséquence à court terme**	**Conséquence à long terme**
Les Dursleys craint que quelqu'un découvre les capacités magiques de Harry	Cacher Harry, crier sur Harry, faire honte à Harry, le tenir mal informé de son héritage, mentir sur la mort de ses parents	Les Dursley se sentent soulagés et pensent qu'ils paraissent "normaux" aux autres dans leur ville de Little Winging	Harry continue à faire de la magie par accident dans les pires moments possibles, comme au zoo, par exemple
Les Dursleys tente d'empêcher Harry de recevoir sa lettre	Essayer de détruire les lettres, verrouiller la boite aux lettres, conduire vers un endroit éloigné	Les Dursley se sentent soulagés que Harry n'ait pas reçu sa lettre, ce qui réduit temporairement leur peur	Hagrid se présente, explique tout à Harry et fait apparaitre une queue de cochon à Dudley
Mary Lou Bellebosse tente de supprimer la magie chez les enfants	Abus et rassemblements publics	La peur et l'obéissance chez les enfants	Un de ses enfants adoptifs, Croyance, développe un Obscurus et la tue
Le ministère de la magie tente de nier le retour du Seigneur des Ténèbres	Des articles de propagande dans le Daily Prophet, pour tenter de discréditer Harry	Le public croit largement le ministère	Voldemort arrive au pouvoir et les Mangemorts prennent le contrôle du ministère de la magie

Comme vous pouvez le voir, les tentatives des Dursley, du ministère et de Mary Lou Bellebosse pour contrôler les situations, qui les mettaient mal à l'aise, se sont finalement retournées contre eux à long terme.

De nombreux Moldus, ainsi qu'un certain nombre de personnes magiques, pourraient croire que les émotions sont "fausses" et choisir de les éviter à tout prix. Parfois, le fait de voir d'autres personnes lutter contre l'anxiété peut rendre la personne qui assiste à cet événement anxieuse et même frustrée. Cela est souvent dû à la pression potentiellement auto-infligée pour "réparer" ou contrôler ce que ressentent les autres. Lorsqu'elles ne peuvent pas réparer ce que

ressentent les autres, ces personnes sont susceptibles de devenir anxieuses et irritables, ce qui les rend insensibles aux besoins des autres.

C'est maintenant à votre tour d'écrire vos propres stratégies que vous avez utilisées pour combattre votre ou vos propres monstres. Certaines des stratégies que vous avez essayées peuvent vous avoir été utiles à court et à long terme (ce qui signifie que vous ne vous battez plus contre ces expériences difficiles), ce qui est formidable ! Certaines d'entre elles, cependant, n'ont peut-être pas été aussi utiles. Afin de déterminer ce qui est utile et ce qui ne l'est pas, remplissons le tableau ci-dessous et examinons les modèles. Il est souvent utile de voir tout ce qui est écrit pour que les schémas deviennent plus clairs. Vous serez peut-être surpris de ce que vous y trouverez.

Pour commencer cette quête, nous devons examiner les difficultés auxquelles vous êtes actuellement confronté. Il s'agit des monstres qui vous empêchent peut-être de vous mettre à niveau dans la vie ou d'entreprendre le genre de quêtes que vous souhaitez. Vous êtes peut-être aux prises avec une anxiété écrasante, une dépression débilitante ou une perte douloureuse. Vous avez peut-être vécu un changement de vie important, ou une maladie a été diagnostiquée chez vous ou chez quelqu'un que vous connaissez. Il y a de fortes chances que, tout comme Harry, vous soyez confronté à plusieurs ennemis à la fois, dont beaucoup ou la plupart semblent trop difficiles à gérer.

Il est également possible que vous ayez affronté ces Soldats, épouvantards ou Mangemorts tout seul ou sans armes, armures ou enchantements. Donc, avant de commencer cette quête, faisons l'inventaire des monstres actuels (c'est-à-dire des combats) auxquels vous êtes confrontés, des stratégies que vous avez utilisées pour les gérer, et des conséquences à court et à long terme de l'utilisation de ces stratégies.

Lutte	Stratégies pour le gérer	Conséquence à court terme	Conséquence à long terme

Qu'avez-vous remarqué ? Quelles stratégies ont été utiles et lesquelles ne l'ont pas été ? Si vous avez des stratégies qui fonctionnent, c'est génial ! Nous appelons cela des "stratégies de travail". Il y a de fortes chances que certaines des stratégies que vous avez utilisées pour éviter les expériences négatives d'anxiété ou d'autres douleurs émotionnelles n'aient pas été très efficaces à long terme. Il s'agit de "stratégies non professionnelles". C'est une expérience commune à tous. En tant qu'êtres humains, il est dans notre nature de trouver des moyens d'éviter les choses qui sont désagréables. Parfois, l'évitement est

utile et nécessaire. Par exemple, il était logique pour Harry de se cacher de son cousin Dudley, qui le maltraitait, et de ses amis tyranniques. Cependant, comme nous l'avons vu dans la plupart des exemples ci-dessus, l'évitement peut parfois conduire à de pires résultats à long terme.

Après avoir examiné le tableau ci-dessus, il est facile de voir que la plupart des stratégies utilisées par les gens pour essayer de contrôler quelqu'un ou quelque chose qui ne peut être contrôlé de cette manière, ne conduisent finalement pas à des conséquences saines. Les tentatives mêmes des gens pour contrôler leurs émotions en essayant de "les surmonter" peuvent aggraver leur situation. Contrairement à ce que l'on aurait pu nous dire, l'expression des émotions est importante et nécessaire au bon développement de nos compétences magiques. Les personnes qui vous ont dit que vous deviez "être fort" en vous cachant et en supprimant vos émotions avaient en fait tort.

J'ai toujours été "le sensible". Je me souviens quand mon père m'a fait asseoir à l'âge de neuf ans pour me dire que la mère de mon ami était décédée. J'ai pleuré pendant plusieurs semaines. Ma famille et mes amis ont été surpris de voir à quel point la mort de la mère de mon ami m'avait affecté. "Après tout, ce n'était pas ta mère", disaient-ils sans cesse.

Je me suis liée à des gens et à des personnages de fiction à un niveau personnel profond, mais j'ai eu du mal à tenir des conversations superficielles. Je me souviens d'avoir été à l'anniversaire d'un ami quand j'avais dix ans, me sentant vraiment mal à l'aise avec d'autres enfants qui disaient quel garçon était mignon et quelle fille était "une salope". Je me suis assis, j'ai observé l'interaction autour de moi, je voulais m'intégrer, je me sentais si mal à l'aise. Je me sentais différente.

Et puis c'est arrivé. Une des filles, "Mary", est devenue pâle.

"Je ne me sens pas bien", a-t-elle dit, les larmes aux yeux, avant de sortir en courant. J'ai couru après elle, comme les autres filles. Mary était penchée sur la balustrade, elle vomissait.

"Eww !" crièrent deux des filles. Mary les a regardées, pâle et gênée. Elle a essayé de se lever pour s'enfuir, mais elle a encore vomi.

J'ai couru à l'intérieur. Je savais ce qu'il fallait faire. Ma mère le faisait pour moi quand je tombais malade. J'ai pris un verre d'eau minérale, des serviettes de table et une serviette mouillée et je suis sortie en courant. Mary était maintenant assise sur le sol, tremblant et pleurant. Les autres filles l'avaient abandonnée parce qu'elle était "dégoûtante".

"Va-t'en !", dit-elle en pleurant. "Je suis dégoûtante."

"Quoi ? J'ai demandé. "Ne sois pas ridicule. Tiens, on va te nettoyer."

Je l'ai aidée à se nettoyer les mains et à mettre la serviette mouillée autour de son cou. Je lui ai ensuite donné de l'eau minérale pour lui calmer l'estomac.

"Merci", a-t-elle dit, puis elle a ajouté : "J'ai vomi".

"Je sais", ai-je dit. "Ça arrive. Et ça m'arrive à moi aussi."

"C'était tellement gênant", a-t-elle dit.

"Non, ça arrive à tout le monde."

Elle a souri. Nous nous sentions tous les deux parfaitement imparfaits et c'était bien ainsi. Je ne me sentais plus mal à l'aise à cette fête. Je me sentais connecté.

En lisant Harry Potter et l'école des sorciers, je pouvais vraiment comprendre qu'Harry se sentait seul la plupart du temps. Je me souviens de ce sentiment, même quand j'étais avec ma famille, même quand il y avait d'autres personnes autour, même dans une foule. J'étais différent et on m'a dit que mes différences étaient étranges et inacceptables.

Tout comme Harry.

Ce n'est qu'à onze ans que Hagrid lui dit : "Tu es un sorcier, Harry." J'avais quinze ans. Mon Hagrid, le message que j'étais spécial, est apparu sous la forme du premier film X-Men. Dans cette histoire, j'ai vu que les mutants surpuissants, des gens détestés pour être génétiquement différents des autres, étaient en fait plus évolués pour pouvoir aider les autres.

J'ai ensuite pensé : et si l'empathie, la tristesse, l'anxiété et la dépression étaient en fait des super-pouvoirs ou des capacités magiques ? Et si les choses mêmes que l'on nous dit qu'il faut supprimer étaient celles que nous devons développer, cultiver et accepter ? Et si je n'étais pas le seul à me sentir différent, à avoir l'impression de ne pas être à sa place ?

Alors, je dois vous demander, cher être magique, vous êtes-vous déjà senti différent ? Si oui, quand avez-vous su que vous étiez différent ? N’avez-vous jamais eu l'impression de ne pas pouvoir vous intégrer ou de devoir cacher qui vous êtes vraiment ? Et si ce dont vous avez le plus honte est la chose même qui vous rend magique ?

C'est pourquoi, aujourd'hui, j'ai l'honneur de vous présenter votre propre lettre d'acceptation :

Cher être magique,

Je suis heureux de vous informer que vous avez une place dans ce monde enchanteur où vous êtes aimé et accepté pour la personne magique que vous êtes.

Votre voyage commence aujourd'hui, alors n'oubliez pas de noter la date.

Je vous prie d'agréer, Monsieur le Président, l'expression de mes sentiments distingués,

Dr. Janina Scarlet,

Psychologue sorcier

Chapitre 2 : Établir votre identité magique

"Je suis ce que je suis" Je n'ai pas honte. Mon vieux père disait : "N'aie jamais honte", "il y en a qui t'en voudront, mais ils ne méritent pas qu'on s'en préoccupe".

- Rubeus Hagrid, Harry Potter et la coupe de feu

La première série de personnages que nous rencontrons dans Harry Potter à l'école des sorciers sont les Dursley. Oncle Vernon désapprouve expressément tout ce qui sort de l'ordinaire, y compris l'imagination et les rêves magiques, tandis que tante Pétunia interdit à tout le monde de parler de sa sœur sorcière décédée, Lily. Les Dursley ont établi une identité de normalité, ce qui signifie dans leurs cas, sans magie et discrète. La magie est une honte pour eux. Ils sont si désespérés de s'intégrer et si terrifiés par la découverte de la vérité. En essayant de maintenir cette identité normale, ils doivent mentir à leur famille (tante Marge, par exemple), ainsi qu'à leurs amis, voisins et clients potentiels de l'oncle Vernon. Ils disent que Harry est "dérangé" plutôt que d'admettre qu'il est un sorcier. Son héritage magique signifie que Harry, depuis sa première arrivée dans la maison à l'âge d'un an, il est placé dans les catégories "différent" et "anormal" par les Dursley, et même intimidé par sa propre famille.

Selon la théorie de l'identité sociale, l'identité et l'image de soi des gens peuvent être influencées par le groupe auquel ils appartiennent (leur groupe interne, ce qui dans le cas des Dursley signifierait des personnes non magiques).

En outre, une personne peut se sentir menacée par les membres de d’autres groupes (un groupe auquel elle ne s'identifie pas, comme les membres de la communauté magique en relation avec les Dursley). Plus la personne s'identifie fortement aux membres de son groupe interne, plus son sentiment de favoritisme au sein du groupe (tendance à favoriser un groupe) sera fort, et plus son sentiment de dérogation au groupe externe (discrimination ou dénigrement du groupe externe) pourrait être fort.

Les Dursley ne sont pas les seuls à faire preuve d'un fort favoritisme au sein de leur groupe et d'une forte discrimination à l'extérieur. Tante Marge, la sœur de l'oncle Vernon, favorise également le cousin de Harry, Dudley et méprise Harry même si elle ne sait pas vraiment qu'il est un sorcier. Tante Marge traite Harry plus mal que ses propres chiens, insultant souvent son héritage en l'intimidant.

Tout comme les Moldus cités ci-dessus, la communauté des sorciers a également sa part de favoritisme au sein du groupe. Le professeur Severus Rogue, qui a déjà été intimidé par le père de Harry, James, et ses amis de la Maison Gryffondor, développe une forte aversion pour Harry et les autres Gryffondors, tout en ayant tendance à favoriser les étudiants de la même maison à laquelle il appartenait en tant qu'étudiant - la Maison Serpentard. L'année de Harry, un étudiant de la maison Serpentard, Draco Malefoy, appelle l'amie de Harry et camarade de classe de Gryffondor, Hermione Grainger, un Sang de bourbe, un mot péjoratif pour désigner une personne magique née chez les Moldus.

Draco Malefoy est un exemple de préjugé savant. Les familles de Sang Pur (où les sorciers sont issus de deux parents sorciers), comme les Malefoy, n'acceptent pas les Moldus ni les sorciers et sorcières qui sont nés Moldus (ce qui signifie que l'un ou les deux parents sont des humains non magiques). Au-delà des injures, le plus grand méchant de la série, Lord Voldemort, fait valoir à ses disciples les Mangemorts que tous les Moldus et les enfants nés de Moldus devraient être exterminés, malgré le fait que son propre père était un Moldus. Dans son cas, son désir de s'intégrer dans la communauté des sorciers semble avoir provoqué sa haine de tout ce qui est lié aux Moldus. Il semble qu'en essayant de s'intégrer dans leur groupe, certaines personnes puissent en vouloir et intimider les personnes qu'elles considèrent comme hors groupe, souvent par peur de ne pas s'intégrer ou par manque de compréhension de la diversité.

V. Nigel Taylor, un cosplayer américain de Rogue, plus connu sous le nom de Vladimir Rogue, raconte sa propre expérience de cette forme d'intimidation.

L'histoire de Nigel :

Je ne m'adapte jamais. J'ai été abandonné à l'âge de deux ans, ayant été laissé à la garde de mes grands-parents paternels. J'ai été élevé dans le sud de l'Indiana. Dans une ferme.

C'était au lycée que les différences se faisaient de plus en plus sentir. Je ne m'étais pas intégré depuis longtemps, mais je gardais la tête baissée. À cette époque, nous étions assis par ordre alphabétique dans la classe. Mon nom de famille me permettait de m'asseoir dans le coin arrière gauche de la salle dans presque toutes les classes. J'étais invisible.

À seize ans, j'ai rasé les côtés de ma tête et j'ai teint le reste en blond vif. J'ai annulé mon propre super pouvoir. J'étais sur le radar comme un dirigeable géant. Je mesurais déjà plus d'un mètre cinquante. Grand, maigre et peu sûr de moi. Et assez visible. Je ne pouvais plus me glisser dans l'ombre. Je marchais dans mon propre projecteur blond nouvelle vague.

Mes insécurités avaient couvé toute ma vie. Mes parents adoptifs étaient convaincus que je serais à nouveau mon père. Ils ne me comprenaient pas. Et ont parfois essayé d'éliminer mon côté créatif. On m'a dit d'innombrables fois que j'allais grandir pour devenir comme lui.

Il s'est suicidé quand j'avais douze ans. Il avait trente-deux ans. Je vivais avec la peur de ne pas dépasser trente-deux ans.

On me disait que j'étais un "raté" à la maison et la majorité de mes camarades de classe me disaient que j'étais "bizarre". Ils m'ont traité de "gay" en divers termes, dont aucun n'était poli. Je suis sorti avec une fille, mais cela n'avait pas d'importance. Peut-être que "pédé" était juste une autre façon de dire "bizarre" ?

J'ai été poursuivi, bousculé, frappé, réprimandé et intimidé pendant des années.

Peu l'ont vu. Et personne n'est intervenu.

L'histoire de Nigel n'est que trop courante. Moi aussi, j'ai été victime d'intimidation à l'école, la pire en 7e année. Je suis né en Ukraine et, à l'âge de trois ans, j'ai été exposé à une grande quantité de radiations lors de la catastrophe de Tchernobyl. En conséquence, ma santé est à jamais compromise, et certaines situations, comme les changements de temps et de rayonnement atmosphérique, me causent une douleur incommensurable. Lorsque j'avais douze ans, ma famille et moi avons immigré aux États-Unis en tant que réfugiés pour échapper à la violence et à la persécution qui se déroulaient dans mon pays d'origine. Beaucoup de mes camarades de classe américains ne comprenaient pas ce que signifiait l'exposition aux radiations et, par conséquent, beaucoup plaisantaient en disant que j'étais "radioactif" ou "contagieux". Beaucoup me demanderaient si je brille dans le noir (je ne le fais pas... encore).

En lisant la série Harry Potter, j'ai raconté les expériences de Harry qui a été catégorisé à la fois dans le monde des Moldus et dans le monde des sorciers. Par exemple, avant d'aller à Poudlard, Harry est sévèrement malmené par Dudley et ses acolytes dans le monde des Moldus. Lorsqu'il fréquente Poudlard, certains de ses élèves le catégorise également. Par exemple, pendant la deuxième année de Harry, de nombreux étudiants de Poudlard croient que Harry est l'héritier de Serpentard, l'un des quatre fondateurs de Poudlard, qui aurait détesté les enfants de Moldus. Les rumeurs sur le prétendu héritage de Harry se sont répandues dans toute l'école et de nombreux élèves le craignent, l'intimident ou l'évitent. De même, en troisième année, Harry rencontre les Détraqueurs, d'horribles créatures qui se nourrissent des souvenirs douloureux des gens et peuvent aspirer l'âme de quelqu'un. Harry, qui a subi beaucoup de pertes tragiques et d'abus au cours de ses treize petites années à cette époque, a une forte réaction d'aversion envers les Détraqueurs - il s'évanouit lorsqu'ils s'approchent trop près de lui ou lorsqu'ils sont trop nombreux. C'est une arme parfaite pour Draco

Malefoy, qui utilise la réaction de Harry aux Détraqueurs comme une autre excuse pour l'intimider.

Bien qu'Harry soit intimidé avant et même pendant sa présence à Poudlard, il est capable d'établir sa propre identité au fil du temps. Plus précisément, plutôt que de croire aux étiquettes publiques qui le qualifient de "bizarre", "dangereux" ou "maléfique", Harry peut se concentrer sur qui il est vraiment : Harry, un garçon qui aime jouer à Quiddich, quelqu'un qui apprécie ses amis et qui aime la bière au beurre. Bien sûr, il se met en scène parfois, comme tout le monde. Mais sa capacité à parler la langue des serpents (le Fourchelangue) comme l'ancien sorcier Serpentard ne signifie pas qu'il est l'héritier des Serpentard. De même, ses étiquettes les plus populaires, "L'Élu" ou "Le garçon qui a vécu" ne représentent pas tout ce qu'il est. Il est bien plus que ces deux étiquettes. Il est la combinaison de certaines d'entre elle, ainsi que de nombreux autres.

Lorsque nous trouvons notre identité, au-delà de la société ou des étiquettes que nous nous sommes imposées, nous pouvons grandir en nous-mêmes. C'est ce qui est arrivé à Nigel :

Je détestais mon nom de naissance. J'ai légalement changé de nom à dix-neuf ans. C'est la meilleure chose que j'aie jamais faite. J'ai changé mon nom pour imiter Dracula et Duran Duran. Si Harry Potter été sorti quand j'étais adolescente, je serais Rogue. Il n'y a aucun doute.

J'ai immédiatement pris contact avec le professeur Rogue. De l'esprit sec et sombre, un sarcasme constant. Des traits de caractère que je ne connais que trop bien. Un passé de pauvreté et de non-appartenance. Une perte que je n'ai pas partagée. Que si peu de gens connaissaient.

Harry et moi étions un peu pareils. Mon père biologique, Ronnie, était essentiellement Sirius Black. J'ai appris à connaître un peu Ronnie. Quand j'avais dix ans, nous avons construit un modèle ensemble. Il me conduisait au magasin de glace local. Il conduisait un gros véhicule de course (exemple :chevrolet camaro, ford mustang) et avait de longs cheveux bruns foncés et bouclés. C'était comme si j'avais un grand frère magique. (Ses parents sont ceux qui m'ont adopté). Puis il est mort. Il s'est suicidé. Et tout comme Sirius à travers le voile, il a disparu. Mon seul lien avec ma famille, qui me faisait me sentir moins étranger, a disparu.

Je suis devenu un cosplayer de Rogue par accident. Je n'avais pas du tout l'intention de m'habiller comme le maître des potions pour plus d'une avant-première de film.

Lors des conventions Harry Potter, j'attirais les foules. Des files d'attente. Et des gens, jeunes et vieux, voulaient me parler.

J'ai participé à un panel lors d'une convention HP à Chicago. Il y avait un panel sur Lily Evans Potter. Il me semblait que c'était une bonne chose d'y assister. Après avoir été dans la salle comble pendant près de quinze minutes et sans présentateur... Je me suis levé et avec ma meilleure voix de Rickman, j'ai dit : "Je crois que je suis qualifié pour parler de Lily."

La salle est devenue folle.

L'année suivante, j'ai fait un panel. Mon premier. J'attendais vingt personnes. Plus de cinq cents personnes se sont présentées. La première question qu'on m'a posée concernait le harcèlement. Ils voulaient savoir ce que je ressentais pour Peter et Rémus. Comme ils étaient généralement en arrière-plan et que c'était surtout James et Sirius qui me narguaient et abusaient de moi. Qu'est-ce que je ressentais pour eux ? Et c'est ainsi que tout a commencé.

Je réponds aux questions à la première personne dans les panels. Et je me concentre maintenant sur la lutte contre le harcèlement et l'égalité. Le professeur Rogue est devenu mon super pouvoir. Le monde d'Harry Potter m'a fait un bien meilleur cadeau que l'invisibilité à laquelle j'ai renoncé il y a si longtemps. Je peux maintenant parler aux enfants de tous âges et les aider. Leur donner de l'espoir.

"Comme Rogue était à la fois une brute et un tyran", a dit Alan Rickman lors d'une pièce de théâtre à New York, "il s'en sert pour parler aux gens". Il semblait heureux de savoir que j'utilisais un personnage qu'il représentait de manière si positive. Le fait de savoir cela me fait beaucoup de bien.

Je ne porte pas beaucoup la douleur et l'isolement que j'ai ressentis tout au long de mes années de formation. Je suis heureux de dire que c'est beaucoup moins lourd qu'autrefois. Je n'en ai pas honte non plus. Je peux m'en servir pour établir des liens avec les gens. Je suis capable de m'identifier. Les fans d'Harry Potter qui ont un lien avec le personnage du professeur Rogue s'ouvrent et me parlent librement de l'égalité des sexes, des brimades, de l'amour non partagé et des pertes personnelles. Je m'exprime du mieux que je peux. J'offre mes conseils en tant que Rogue. En phrases courtes avec des pauses irrégulières.

J.K. Rowling m'a permis d'être une meilleure version de moi. Je suis plus investi dans tout ce que je rencontre. Il a fait de mon empathie une compétence et pas seulement un trait indiscipliné. Il a fait de mon passé douloureux un instrument de guérison. Je suis sarcastique et attentionné. Sombre et plein d'espoir.

J'aime à penser que je le fais bien.

Devenir votre moi magique

" Ce sont nos choix, Harry, qui montrent ce que nous sommes vraiment, beaucoup plus que nos aptitudes."

- Dumbledore, Harry Potter et la Chambre des Secrets

En se rapprochant de Rogue et de ses intérêts musicaux, Nigel a pu se retrouver. Il a pu trouver qui il est et ce qu'il veut défendre. Il a été capable de reconnaître qu'il est plus que ses expériences. Plus récemment, la série Harry Potter a aidé Nigel à surmonter son plus grand combat. En juillet 2017, Nigel a reçu un diagnostic de cancer. La veille de son opération, il était nerveux et accablé, ce qui est compréhensible. En regardant Harry Potter et les Reliques de la mort, Nigel a fait état d'un lien fort avec le message de Dumbledore à Harry sur la plateforme 9¾. Nigel a déclaré : "C'était exactement ce dont j'avais besoin, exactement au moment où j'en avais besoin." Les sages paroles de Dumbledore, telles que "Le vrai maître ne fuit pas la Mort. Il accepte qu'il doive mourir et sait qu'il y a des choses bien pires que la mort dans le monde des vivants", ont aidé Nigel à mieux se préparer physiquement et mentalement à son opération, ainsi qu'à accepter l'inévitabilité du traitement à venir.

Actuellement, Nigel se décrit comme un survivant du cancer. Les étiquettes que nous nous prescrivons peuvent nous affecter positivement ou négativement. L'étiquette de "survivant" de Nigel peut l'aider dans son cheminement vers la guérison. Cette étiquette s'est également avérée utile pour les personnes qui ont survécu à des abus, des agressions sexuelles et d'autres expériences traumatisantes. Par contre, d'autres étiquettes, comme "je suis un perdant", sont évidemment douloureuses et potentiellement toxiques dans la façon dont elles nous affectent. D'autres encore, celles qui incluent les rôles que nous jouons dans la vie des autres, peuvent être plus bénignes mais peuvent aussi parfois ne pas être utiles. Par exemple, je suis quelqu'un qui a été intimidé, je suis quelqu'un qui lutte contre mes propres Détraqueurs de la dépression et mes propres marmites d'anxiété, je suis un survivant de traumatisme, je suis quelqu'un qui lutte contre mon poids, ainsi que contre les croyances que je ne suis pas assez bon, pas assez intelligent et pas assez expérimenté ; un amateur. En même temps, je suis une fille, une sœur, une épouse, une mère, un psychologue, un scientifique, un orateur, un ami, quelqu'un qui aime danser, quelqu'un qui aime écrire. Je suis quelqu'un qui a de la compassion et qui parle ouvertement du changement social, et quelqu'un qui aime les chats.

Bien qu'elles ne soient généralement pas aussi douloureuses que les étiquettes auto-prescrites (par exemple, "je ne suis pas assez bien"), les étiquettes auto-prescrites ou celles prescrites par la société peuvent parfois être mal adaptées également. Par exemple, lorsque nous sommes en famille, même à l'âge adulte, nous pouvons porter l'étiquette " Je suis un fils/une fille/un enfant" et agir en conséquence. Nous pourrions, par exemple, être plus prudents, nous sentir moins en sécurité dans nos actions et nos comportements, et agir différemment de ce que nous ferions avec nos amis. En fait, nous pourrions adopter une identité entièrement ou partiellement nouvelle lorsque nous nous trouvons dans des

situations différentes. Si cela peut parfois être utile pour nous permettre de nous adapter à une situation donnée, il arrive aussi que changer d'identité pour essayer de s'intégrer dans une situation sociale soit épuisant.

L'une des raisons pour lesquelles cela peut être le cas est que lorsque nous sommes dans ces situations, l'étiquette prescrite (par exemple, "Je suis une fille") peut impliquer certaines actions, croyances et capacités. Par exemple, pour certaines femmes, l'étiquette "Je suis une fille" peut signifier que lorsqu'elles sont entourées de leurs parents, elles sont plus susceptibles de ne pas exprimer leurs opinions, de se croire faibles, petites et incapables, et d'agir conformément à la croyance qu'elles ne sont pas capables de tenir tête à leurs parents. Dans ce cas, ces étiquettes pourraient nous dicter nos sentiments, notre façon de penser et notre façon d'agir dans certaines situations. Cependant, le fait d'être l'une de ces étiquettes ne représente qu'une très petite partie de ce que nous pensons être.

Une façon de nous réapproprier notre véritable identité est de nous considérer comme un observateur de ces étiquettes plutôt que de n'être qu'une étiquette individuelle. Permettez-moi de m'étendre sur ce point. Imaginez que vous lisez les livres Harry Potter. Vous lisez les combats de Harry, mais vous n'êtes pas Harry. Vous lisez des livres sur les lutins de la maison, mais vous n'êtes pas un lutin de la maison. Vous lisez des livres sur les Mangemorts, mais vous n'êtes pas un Mangemort. Vous n'êtes pas les personnages du livre. Vous n'êtes pas les pages, ni les lettres sur les pages. Vous êtes le lecteur qui observe ces expériences. De même, vous n'êtes pas une de vos étiquettes, vous êtes quelqu'un qui pourrait avoir un lien avec toutes ces étiquettes, et surtout, vous êtes le sage observateur de ces étiquettes. C'est donc à vous de décider comment vous voulez agir et vous identifier à eux.

Lorsque nous nous rappelons qui nous sommes et ce que nous défendons dans toutes les situations, nous avons plus de chances de trouver notre identité magique et de la conserver dans la plupart des situations, sinon toutes. Neville Londubat est un excellent exemple de quelqu'un qui pourrait agir à son désavantage de la manière dont les autres attendent de lui. Lorsqu'il était enfant, la grand-mère de Neville et le reste de sa famille pensaient qu'il deviendrait un cracmols (un humain non magique né de parents magiques). En conséquence, sa famille, sans doute sans vouloir lui faire de mal, prescrit essentiellement à Neville une étiquette de "magicien pas assez bon". Neville porte cette étiquette avec lui à Poudlard et cela affecte sa confiance. Lorsqu'il est en présence du professeur Rogue, Neville risque davantage de se tromper dans ses potions. Cependant, son manque apparent de capacité semble beaucoup moins fréquent lorsqu'il est entouré d'un professeur encourageant, comme les professeurs Lupin ou Maugrey (le professeur Maugrey était en fait Barty Croupton Jr.).

Lorsque Neville est capable de faire face à son épouvantards (une créature changeante de forme, qui prend la forme de la personne, du concept ou de la créature dont l'individu a le plus peur), il voit le professeur Rogue. La vue de Rogue déclenche généralement l'étiquette de Neville "pas assez bon sorcier" pour le contrôler, ce qui lui donne un sentiment d'inadéquation.

Cependant, une fois qu'il est capable de faire face à son épouvantards, Neville semble un peu plus confiant. Avec le temps, il se passionne à nouveau pour l'herboristerie, rejoint l'armée de Dumbledore (un club d'étudiants non autorisés où les membres apprennent le combat magique et les sorts de défense), tient tête à Voldermort et aux Mangemorts, et détruit à lui seul le dernier artefact magique qui maintient Voldermort en vie. Ce faisant, Neville combine essentiellement des éléments séparés de son identité en un seul. Même quand c'est difficile. Même lorsqu'il a peur.

Regardons le tableau ci-dessous, qui montre les différentes étiquettes de Neville, puis toutes les combinaisons. Ensuite, remplissons le reste du tableau pour Harry, Hermione, puis pour vous.

	Neville	Harry	Hermione	You
Étiquettes distinctes	Timide, calme, maladroit, les parents ont été torturés et sont maintenant handicapés, peur de l'autorité, ami loyal, bon en herboristerie, prêt à se battre pour ce en quoi il croit			
Comment les personnages les combinent pour devenir leur moi magique	Rejoint l'armée de Dumbledore, résiste aux Mangemorts, résiste à Voldemort, et tue Nagini			

Qu'avez-vous remarqué ? Y a-t-il des éléments de votre identité que vous sur identifiez plus que d'autres ? Cela vous aide-t-il ou vous blesse-t-il ? Dans certains cas, nos étiquettes (par exemple, un ami loyal) peuvent nous motiver à prendre des mesures utiles. Dans d'autres situations, les étiquettes, telles que "2e meilleur" ou "pas assez bon" pour Ron, peuvent être blessantes. Pour moi, je m'identifie souvent trop à l'étiquette "je suis gros et peu attirant". Ayant grandi dans une culture qui met une forte pression sur le fait d'être mince, je ne me suis jamais sentie, comme la plupart des filles avec lesquelles j'ai grandi, "assez mince" ou "assez attirante". Il y a eu des moments où je me suis physiquement donné des coups de poing dans le ventre parce que je détestais mon apparence. Il y a aussi eu des fois où j'ai annulé des projets avec des amis parce que j'avais trop honte de mon apparence. L'ironie, c'est que je ne jugerais jamais quelqu'un d'autre sur son apparence ou ses capacités. Cependant, quand il s'agissait de moi, les normes ne pouvaient pas être trop élevées.

Dans mon cas, l'étiquette à laquelle je m'identifiais le plus m'empêchait d'être moi, de vivre la vie que je voulais. Cependant, pour Kat, une blogueuse, thérapeute et collaboratrice de l'histoire suivante, trouver son identité de Serpentard lui a également permis de se trouver elle-même.

L'histoire de Kat :

Après mon mariage, j'ai lentement commencé à prendre du poids, ce qui est assez courant, je crois. Mais après la naissance de ma fille, j'ai pris du poids plus rapidement. Ce n'est pas arrivé du jour au lendemain et il y a mille facteurs différents, mais l'un des principaux facteurs est que je me suis toujours mise en dernier.

J'étais tellement occupée à m'occuper de toutes mes responsabilités externes - m'assurer que j'étais la MEILLEURE mère, la MEILLEURE épouse, la MEILLEURE amie, la MEILLEURE thérapeute, etc. Je n'ai pas écouté les conseils que je donnais aux autres - que si je ne prenais pas soin de moi, je ne pouvais pas faire ce que je faisais de mieux.

J'ai passé tous les indicateurs habituels qui poussent les gens à prendre note et à agir - les chiffres sur une échelle, l'IMC, le passage des magasins de vêtements ordinaires aux magasins de vêtements plus grands, la prise de médicaments contre l'hypertension, la prise de médicaments contre l'hypercholestérolémie, le fait de voir plusieurs membres de la famille subir des opérations cardiaques importantes. Aucune de ces mesures n'a fait l'affaire.

Ce qui m'a vraiment fait mal, c'est que la douleur dans le bas de mon dos était si forte que je ne pouvais pas faire des choses simples comme marcher jusqu'au bout du pâté de maisons pour que mon enfant puisse faire du vélo sans douleur atroce. Cela et l'humiliation que j'ai ressentie lorsque j'étais trop grand pour faire plusieurs tours avec ma fille à Legoland. Ce qui m'a pris, c'est que ma santé avait un impact sur ma capacité à m'engager pleinement et à profiter du monde avec ma fille.

Je me sentais impuissante face à cet élément de ma vie. Je n'ai jamais eu une relation saine avec la nourriture ou l'exercice - même lorsque j'étais mince et que je semblais en bonne santé. J'ai eu beaucoup de succès dans de nombreux domaines de ma vie, mais jamais cela.

*J'avais peur du changement. Et puis un jour de septembre de l'année dernière, alors que j'essayais de comprendre pourquoi je n'arrivais pas à m'en sortir, j'ai dit : "P*****, tu es un Serpentard. Il n'y a RIEN que tu ne puisses faire si tu t'y mets."*

Et donc, je l'ai fait.

J'ai appelé mon médecin le lendemain et j'ai pris rendez-vous. J'ai pris des médicaments pour m'aider, mais surtout, j'ai mangé plus sainement et fait de l'exercice. De petits changements dans mon mode de vie qui deviennent de plus en plus importants. En cinq mois, j'ai perdu 15 kilos, ce qui est très bien, mais ce qui est mieux, c'est que je me sens mieux. J'ai de l'énergie. Je peux à nouveau faire des choses. Je peux marcher des kilomètres maintenant, bien plus loin que le bout du pâté de maisons. J'ai inscrit ma fille et moi-même à des cours d'arts martiaux. La semaine dernière, j'ai même commencé à apporter mes chaussures de marche au travail au cas où je pourrais m'éclipser un peu.

En prenant soin de moi, je deviens une meilleure mère, une meilleure épouse, une meilleure thérapeute, une meilleure amie - un meilleur moi - et, avec un peu de chance, une amie qui sera là pour longtemps.

Quand je commence à être frustrée ou déçue, je m'exprime un peu et je me rappelle que je suis une Serpentard - que je peux le faire. Regardez-moi bien. Mais quand je me laisse aller - ce que je fais à l'occasion et sans culpabilité (c'est un mode de vie que je mène - pas un régime), ne pensez même pas à me dire quoi que ce soit ou à soulever un sourcil.

Souvenez-vous que je suis un Serpentard, que je mords et que j'ai des crocs aiguisés.

Ainsi, que vous soyez un Gryffondor, un Serpentard, un Poufsouffle, un Serdaigle, un pur-sang ou un Moldu, souvenez-vous que vous êtes le tableau complet, et non vos étiquettes.

Par conséquent :

Vous n'êtes pas votre dépression.

Vous n'êtes pas vos expériences traumatisantes.

Vous n'êtes pas votre poids.

Vous n'êtes pas ce que les gens vous appellent quand ils vous intimident.

Vous n'êtes pas ce que vous appelez vous-même lorsque vous vous critiquez.

Vous n'êtes pas les rôles que vous jouez dans les situations sociales.

Vous êtes-vous :

Vous êtes magique, beau, étonnant, magique.

Et ce que vous êtes est beau.

Qui vous êtes fait une grande différence dans ce monde.

Vous êtes plus fort, plus puissant, plus talentueux et plus aimé que vous ne pourrez jamais le savoir.

Puissiez-vous vous sentir aimés.

Que vous puissiez sentir à quel point vous faites une différence dans ce monde.

Pratique de la transfiguration :

Pour votre exercice pratique, passez un peu de temps cette semaine à embrasser et à vous connecter à votre identité magique. Remarquez les pièges dans lesquels vous vous connectez avec l'une ou l'autre étiquette, et voyez si vous pouvez vous rappeler de qui vous êtes dans son ensemble, de votre identité magique complète, que vous pouvez être n'importe quand et n'importe où.

Chapitre 3 : La pleine conscience : Le charme du Bouclier

"S'inquiéter, c'est souffrir deux fois."

- Newt Scalamander, bêtes fantastiques et où les trouver

Le jour de son onzième anniversaire, Harry visite pour la première fois le magique et cachée chemin de Traverse. Il se retrouve à souhaiter qu'il ait huit yeux de plus. Tout ce qui l'entoure - les chaudrons, les vendeurs de chouettes, les magasins de balais, le magasin de Madame Guipure "Robes pour toutes les occasions" et, bien sûr, le magasin de baguettes d'Ollivander – c'est pour lui littéralement et figurativement magique.

La première fois qu'il essaie de manger une choco grenouille dans le train express de Poudlard avec son nouvel ami, Ron Weasley, Harry n'est pas du tout contrarié que la grenouille saute par la fenêtre ouverte. Au contraire, il est hypnotisé. Il est très attaché à son environnement, il veut apprendre et expérimenter tout ce qu'il peut dans le monde magique.

D'autre part, Draco Malefoy, un sorcier de Sang Pur élevé par des sorciers, est tellement habitué au monde des sorciers qu'il n'est ni effrayé ni impressionné par la magie qui l'entoure. Lorsque Harry et Draco se rencontrent pour la première fois, ils sont tous deux en train de se faire ajuster leurs uniformes de Poudlard dans la boutique de Madame Guipure. L'expérience de Harry et Draco ne pourrait pas être plus opposée. Alors que Harry est curieux et excité, Draco semble s'ennuyer.

En même temps, Draco ne semble pas non plus s'intéresser à la vie des Moldus. Lorsqu'il rencontre Hermione, non seulement il est désintéressé, mais il semble dégoûté par la culture des Moldus. En revanche, lorsque le père de Ron, Arthur Weasley, rencontre Harry, et plus tard Hermione, il est plein d'excitation et pose plein de questions curieuses, telles que "Quelle est exactement la fonction d'un canard en caoutchouc ? "

Voir et expérimenter notre environnement comme si nous entrions dans un monde nouveau et magique, comme le fait Harry, est un exemple de pleine conscience. La pleine conscience est une sorte de charme magique, qui nous permet de remarquer nos expériences internes et externes au moment où elles

se produisent, à ce moment-là. Par exemple, remarquer la sensation de votre respiration (la poitrine ou l'abdomen qui monte et descend à chaque inspiration et expiration), remarquer la sensation de vos pieds au moment où ils entrent en contact avec le sol, remarquer l'odeur et le goût de la nourriture que vous mangez, sont tous des exemples de pleine conscience.

La malédiction du Petrificus Totalus

Dans Harry Potter à l'école des sorciers, Harry, Ron et Hermione tentent de s'échapper du dortoir de Gryffondor lorsque Neville Londubat tente de les arrêter. Hermione lance la malédiction du Petrificus Totalus, paralysant temporairement Neville. La malédiction fait que les bras et les jambes de son destinataire se paralyse, deviennent raides et empêchent cette personne de bouger jusqu'à ce que la malédiction s'estompe. Petrificus Totalus peut être très utile et Harry, Ron et Hermione l'utilisent plusieurs fois pour pétrifier les Mangemorts ennemis. Norbert Dragonneau, un célèbre magizoologue (quelqu'un qui étudie les créatures magiques) et auteur du manuel Poudlard, Vie et habitat des animaux fantastiques, a également utilisé ce sort afin d'éviter d'être capturé.

Il semble que la malédiction Petrificus Totalus puisse être très efficace lorsque nous sommes face à un ennemi. Mais que se passe-t-il si nous sommes les bénéficiaires de cette malédiction ? Pour certains d'entre nous, notre anxiété pourrait devenir si intense que nous pourrions nous sentir pétrifiés par nos peurs. Comme une malédiction magique, une crise d'anxiété ou de panique peut nous lier, nous restreindre, et nous donner l'impression de ne pas contrôler nos mouvements ou nos actions. Notre esprit peut se vider, nous pouvons avoir l'impression de ne pas pouvoir bouger ou faire ce que l'on attend de nous.

Hannah Abbott, une étudiante de Poufsouffle de la même année qu’Harry, semble souvent aux prises avec l'anxiété. En cinquième année, elle est si nerveuse à propos de ses examens de niveau sorcier ordinaire (E.M.E.U) qu'elle se met à pleurer au milieu de son cours d'herboristerie, affirmant qu'elle est "trop stupide" pour pouvoir les passer. Malgré la prise d'une potion calmante, Hannah se sent toujours anxieuse et paralysée, ce qui contribue à lui faire commettre une erreur lors de son examen final de Transfiguration.

Tout comme Hannah, la mère de Ron, Molly Weasley est aux prises avec une anxiété débilitante. Molly imagine souvent que les membres de sa famille seront blessés de façon horrible, ce qui la rend anxieuse, ou parfois en colère contre eux s'ils l'inquiètent. Mme Weasley admet même qu'elle s'imagine que les membres de sa famille sont blessés ou tués chaque jour. En fait, lorsque Mme Weasley rencontre un épouvantards, une créature qui change de forme, qui prend la place de sa plus grande peur, le épouvantards se transforme en membres morts de sa famille.

Molly et Hannah sont tellement inquiètes pour l'avenir qu'elles ont toutes deux du mal à remarquer leurs expériences du moment présent. En fait, la plupart du temps, leurs expériences actuelles sont loin d'être aussi catastrophiques que leurs imaginations du pire des scénarios. Cependant, lorsqu'elles imaginent les terribles catastrophes qui pourraient se produire, elles peuvent ressentir et même agir comme si ces catastrophes se produisaient à ce moment précis.

La douleur de nos expériences passées agonisantes peut nous donner l'impression d'avoir été frappés par cette malédiction. Même si la malédiction elle-même a été relativement brève, les effets qu'elle peut avoir sur notre esprit et notre corps peuvent être considérables. Ce qui peut rendre cette malédiction encore plus handicapante, c'est que nous revivions l'événement atroce comme s'il se produisait en ce moment même. Par exemple, dans Harry Potter et la coupe de feu, Harry est en compétition avec son camarade de classe Cédric Diggory et d'autres pour le titre de champion du tournoi des trois sorciers. Harry et Cédric remportent le tournoi ensemble lorsqu'ils touchent tous deux la coupe du Tournoi des Trois Sorciers, mais c'est un piège qui les transporte jusqu'à Lord Voldemort, qui ordonne immédiatement à son serviteur de "tuer la personne en trop". En un clin d'œil, Cédric disparaît dans un meurtre de sang-froid et Harry subit de graves tortures, échappant de justesse à Voldemort et à ses Mangemorts quelques minutes plus tard.

Pendant longtemps, Harry a des flash-backs, des cauchemars et des douleurs, et présente des symptômes apparents de stress post-traumatique (PTSD). Il semble se sentir accablé et a du mal à communiquer sur ses difficultés. C'est comme s'il était frappé par la malédiction du Petrificus Totalus, encore et encore. De nombreux survivants de traumatismes avec lesquels je travaille décrivent leurs expériences traumatiques de cette manière.

Il n'y a pas de calendrier pour guérir de la douleur de notre passé, ce qui signifie qu'il n'y a pas de période de temps pendant laquelle on s'attend à ce que nous guérissions. Certaines personnes guérissent plus rapidement, d'autres continuent à avoir des symptômes pendant une longue période. Cependant, une façon d'essayer de soulager nos expériences actuelles est de pratiquer la pleine conscience. Dans ce cas, la pleine conscience exige que nous remarquions que nous sommes affectés par l'expérience passée, mais aussi que nous reconnaissions que cet événement ne se produit pas dans le moment présent.

Lorsque Harry a des flash-backs de la mort de Cédric, il les vit comme s'ils se produisaient en ce moment même, au moment présent. Notre physiologie est liée à nos pensées, où nos pensées peuvent affecter notre physiologie et vice versa. Par exemple, lorsque Harry pense à la mort de Cédric, il y a de fortes chances qu'il retienne sa respiration ou qu'il se mette à respirer superficiellement, qu'il ressente la tension de ses muscles et que son cœur bat dans sa poitrine alors que son corps libère de l'adrénaline. Bien qu'Harry ne puisse pas changer ce qui lui est arrivé ou ce qui est arrivé à Cédric, il pourrait être en mesure de réduire les effets de cet événement atroce grâce au Charme Bouclier.

La pleine conscience - Le charme de Bouclier

Le Charme Bouclier protège le lanceur contre les malédictions, les sorts et les sorts mineurs ou modérés. Bien qu'il ne protège pas le lanceur contre les malédictions majeures, telles que le sortilège Doloris, il peut les protéger des effets de nombreuses malédictions et sorts passés ou futurs. Afin de pratiquer le Charme Bouclier de la Conscience, nous pouvons observer nos expériences internes ou externes. Ma version "rapide et sale" préférée du charme Bouclier de la pleine conscience consiste à se demander : "Où sont mes pieds ?

Cette question peut sembler stupide, mais la plupart d'entre nous ont tendance à passer tellement de temps à s'inquiéter de leur avenir ou à penser à leur passé, que nous avons peut-être du mal à remarquer nos expériences du moment présent. Lorsque nous ressentons et reconnaissons activement nos pieds au sol (si la sensation des pieds n'est pas accessible en raison d'un handicap ou pour une raison quelconque, vous pouvez utiliser la sensation de vos mains ou de votre bouche), nous pouvons également remarquer qu'au moment présent la situation redoutée ou la situation horrible n'est pas en train de se produire (bien que si c'est le cas, cherchez une sécurité immédiate).

Voyez si vous pouvez essayer cela maintenant. Posez-vous la question : "Où sont mes pieds ?" Voyez si vous pouvez sentir vos pieds qui entrent en contact avec le sol, se sentir ancrés et connectés au moment présent.

Maintenant, demandez-vous : "En ce moment même, suis-je en sécurité ?" (Si ce n'est pas le cas, cherchez à vous mettre immédiatement en sécurité en fonction de la situation ; appelez la police, rendez-vous dans un lieu sûr ou demandez des soins psychiatriques).

Ce sont des exemples de pratique du charme de la conscience Bouclier - remarquer notre corps, nos pieds, ou nos mains, ou notre bouche, remarquer si nous sommes en sécurité, et voir si nous pouvons étudier les qualités de notre douleur, physique ou émotionnelle. C'est presque comme si nous apprenions à voir le monde à travers l'œil magique de Alastor Maugrey ou le sens de l'émerveillement de Luna.

Tout ce que nous faisons est une occasion de pratiquer la pleine conscience. Par exemple, le nettoyage peut être une pratique de la pleine conscience où nous nous apercevons que nous nettoyons et que nous nous connectons à cette expérience, comme le fait Harry lorsqu'il aide à nettoyer la maison de Sirius pour l'installer pour l'Ordre du Phoenix. De même, manger ou boire peut-être un

exemple de pratique de la pleine conscience. Pensez à Harry lorsqu'il arrive à Poudlard et qu'il goûte la nourriture dans le Grand Hall après la cérémonie du choixpeau magique. Il apprécie le goût des saucisses, du pudding du Yorkshire et d'une tarte à la confiture. Il boit également du jus de citrouille et plus tard, au cours de sa troisième année à Poudlard, il goûte pour la première fois de la bière au beurre.

Que vous buviez de la bière au beurre ou votre café du matin, c'est une nouvelle occasion de pratiquer la pleine conscience - en ralentissant suffisamment pour goûter véritablement la boisson que vous buvez ou la nourriture que vous mangez, comme si vous n'en aviez jamais consommé auparavant, comme si c'était vraiment magique. Essayez-le et voyez ce que vous remarquez. De nombreuses personnes déclarent que les aliments et les boissons ont meilleur goût lorsqu'elles ralentissent et les consomment avec attention. De même, vous pouvez également ralentir et observer attentivement notre environnement, que vous regardiez les bougies flottantes, le plafond enchanté, les peintures, la nature ou les meubles qui vous entourent.

La magie de la pleine conscience

Les bienfaits de la pleine conscience sont assez étendus et ses effets sur l'organisme ont été étudiés depuis plusieurs décennies. Plus précisément, la pratique régulière de la pleine conscience semble aider les gens à améliorer leur fonctionnement physiologique. Lorsque nous sommes frappés par l'une des nombreuses malédictions que la vie peut nous jeter, nous pouvons avoir une réaction de combat ou de gel, où nous pouvons être submergés et où notre corps peut commencer à produire de l'adrénaline pour nous préparer à faire face à la menace perçue. Parfois, la menace peut être réelle, par exemple si une voiture vous fonce dessus, auquel cas vous devez vous écarter du chemin. Dans ce cas, la réaction de lutte, de fuite ou de blocage pourrait vous aider à réagir plus rapidement afin d'assurer votre sécurité.

Cependant, la plupart du temps, notre réaction de lutte, de fuite ou de blocage se produit lorsque nous supposons que nous sommes en danger, mais que nous pourrions ne pas l'être. Par exemple, si quelqu'un ne répond pas à notre message, nous pouvons supposer qu'il est en colère contre nous et, par conséquent, nous pouvons être submergés par l'anxiété. Nous pourrions, par exemple, revoir dans notre esprit les conversations passées que nous avons eues avec cette personne et nous demander où nous nous sommes trompés. Dans cette situation, notre corps peut également produire de l'adrénaline et d'autres substances chimiques liées au stress, comme le cortisol. Cependant, contrairement à l'exemple précédent, où une fois que nous avons sauté d'une voiture en excès de vitesse, nous pourrions nous sentir en sécurité, dans cette situation, nous allons probablement continuer à ruminer ce qui aurait pu se passer, ce qui pourrait rendre notre corps malade d'inquiétude.

En fait, il a été démontré que le stress chronique, et plus encore le stress lié au stress, est associé à une augmentation des problèmes de santé, tels qu'un système immunitaire qui fonctionne moins bien, un risque accru de maladies cardiaques, des problèmes d'irritabilité, syndrome intestinal, maladies auto-immunes, hypertension artérielle, risque accru de certains types de cancers et de diabète, et risque accru d'accidents vasculaires cérébraux. Toutefois, ce n'est pas le stress lui-même qui fait autant de ravages à la manière de Peeves. C'est notre interprétation selon laquelle le stress est dangereux, notre refus de remarquer ce que nous pensons et ce que nous ressentons qui, en fin de compte, nous fait nous sentir encore plus mal à long terme.

Le stress lui-même est parfaitement normal et attendu. Si nous pouvons prendre des respirations lentes et réfléchies lorsque nous sommes stressés, si nous pouvons observer ce qui arrive à notre corps ou à nos pensées même lorsque nous sommes stressés, nous serons peut-être mieux à même de gérer le stress. Les recherches montrent en fait que la pratique régulière de la pleine conscience peut réduire le stress et la surcharge, améliorer l'attention et la concentration, améliorer l'humeur, notamment en réduisant les symptômes d'anxiété, de dépression et de traumatisme, ainsi que réduire les changements d'humeur et les envies de nourriture ou de substances chez les personnes dépendantes. La pleine conscience peut également aider les personnes souffrant de troubles de traitement sensoriel et de SSPT à réduire leur détresse et à se sentir dépassées lorsqu'elles sont trop stimulées ou déclenchées. Enfin, il a également été constaté que la pleine conscience améliore la santé physique générale et est liée à l'amélioration du traitement du cerveau, à la création de nouvelles cellules cérébrales et à l'allongement de la durée de vie.

Comment pratiquer le charme du bouclier de la pleine conscience

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de s'entraîner à jeter ce sort. La pleine conscience consiste essentiellement à prêter attention à nos sensations internes et externes telles qu'elles se produisent dans le moment présent.

Il existe de nombreuses idées fausses sur la pratique de la pleine conscience. Par exemple, certaines personnes croient que pour pratiquer la pleine conscience, elles doivent vider leur esprit. Ce n'est pas vrai. Tout le monde est distrait lorsqu'il pratique la pleine conscience. L'idée derrière la pratique de la pleine conscience est de remarquer quand vous êtes distrait et de vous permettre ensuite de reprendre votre pratique.

En outre, certaines personnes pensent que si elles "font bien les choses", la pleine conscience est censée être relaxante et faire du bien. Bien que la pleine conscience puisse parfois être relaxante, ce n'est pas toujours le cas.

Enfin, certaines personnes pensent que pour pratiquer la pleine conscience, elles doivent rester assises sans bouger, les jambes repliées en position de lotus, pendant de nombreuses heures. C'est une façon de pratiquer. Cependant, vous pouvez également pratiquer la pleine conscience en pratiquant toutes les activités que vous entreprenez, telles que

- Remarquer vos pieds/bras
- Regarder son environnement comme si vous le découvriez pour la première fois
- Manger ou boire consciemment comme si vous goûtiez et sentiez cette nourriture ou cette boisson pour la première fois
- Remarquer les sensations d'eau ou de savon sur votre peau lorsque vous prenez une douche
- Remarquer sa respiration ou utiliser une application de respiration, comme MyCalmBeat
- Écouter des méditations guidées ou s'entraîner avec l'un des textes ci-dessous
- Se remarquer en train de conduire/être conduit, remarquer en train de nettoyer, de taper, d'envoyer des SMS
- Vérifier avec son corps chaque fois que l'on consulte l'heure sur sa montre ou son téléphone portable. Remarquez si vous êtes anxieux, stressé, tendu, affamé ou si vous souffrez ; prenez quelques respirations pour vous ralentir
- Ralentir intentionnellement votre discours ou votre rythme de marche

Méditation volante

Imaginez-vous devant le château de Poudlard, sur le point de participer à la leçon de vol de Madame Bibine. C'est une belle journée ensoleillée et vous pouvez sentir vos pieds se tenir fermement sur le sol. En ce moment même, vous êtes exactement là où vous devriez être, c'est-à-dire à la leçon de vol. En ce moment, vous n'êtes pas en retard pour quoi que ce soit, vous n'êtes pas pressé d'aller quelque part. Vous êtes exactement là où vous devriez être, en train de faire ce que vous devriez faire.

Avant de décoller, nous allons faire un bref balayage de votre corps, des pieds à la tête, en faisant une pause pour prendre une respiration à chaque pas, en remplissant votre corps de magie en lévitation (les personnes qui peuvent avoir du mal à se connecter avec leurs sensations physiques en raison d'un handicap ou d'un traumatisme peuvent s'entraîner à se connecter avec les parties du corps qui sont accessibles ou confortables).

Prenez un moment pour vous connecter avec la sensation de vos pieds une fois de plus. Remarquez s'ils sont chauds ou froids. Ils sont douloureux ou reposés. Respirez lentement, en remplissant votre corps de magie relaxante. Expirez, en laissant vos pieds se détendre et se reposer.

Attirez maintenant votre attention sur vos jambes, en commençant par les chevilles, puis les genoux et les cuisses. Inspirez lentement, en remplissant votre corps de magie relaxante. Expirez, en laissant vos jambes se détendre et se reposer. Si vous remarquez que votre attention s'est déplacée, remarquez vos pieds une fois de plus pour vous ramener au moment présent, puis revenez à cet exercice.

Maintenant, portez votre attention sur votre dos, en commençant par le bas du dos, puis le milieu et enfin le haut du dos. Voyez comment votre dos se sent aujourd'hui. Est-il douloureux, fatigué, endolori ou détendu ? Inspirez lentement, en remplissant votre corps de magie relaxante. Expirez, ce qui permet à votre dos de se détendre et de se calmer.

Maintenant, attirez l'attention sur votre ventre. L'estomac est l'endroit où nous retenons une grande partie de nos émotions. Prenez quelques respirations pour voir comment votre estomac se sent aujourd'hui. Est-il serré, douloureux, nauséeux ou vide ? Prenez quelques respirations lentes pour permettre à votre dos de se détendre et de se calmer. Passez un peu plus de temps ici, peut-être en plaçant vos mains sur votre ventre afin de mieux vous connecter à cet exercice.

Maintenant, attirez votre attention sur votre poitrine. C'est un autre domaine où nous ressentons beaucoup d'émotions. Prenez quelques respirations pour voir comment votre poitrine se sent aujourd'hui. Peut-être placez-vous la main ou les deux mains sur le centre de votre cœur, en geste d'amour et de compassion, comme Sirius le fait pour Harry dans le film Le Prisonnier d'Azkaban. Voyez si votre poitrine est serrée ou ouverte. Prenez quelques respirations lentes pour permettre à votre poitrine de se détendre et de se calmer. Passez un peu plus de temps ici, à inspirer et à expirer.

Maintenant, portez votre attention sur vos épaules, vos bras, vos mains et vos doigts. Prenez quelques instants pour voir comment ils se sentent aujourd'hui. Sont-ils tendus, douloureux ou endoloris ? Ou sont-ils détendus aujourd'hui ? Prenez quelques respirations lentes pour permettre à ces zones de se détendre et de se stabiliser.

Maintenant, portez votre attention sur votre cou, votre mâchoire, votre front et le haut de votre tête. Ces zones sont le siège d'une grande partie de nos tensions. Prenez quelques instants pour remarquer ce qu'ils ressentent aujourd'hui. Puis concentrez-vous sur votre respiration, en laissant ces zones se détendre et se stabiliser.

Maintenant, portez votre attention sur votre environnement. Prenez quelques respirations tout en remarquant tranquillement ce que vous pouvez voir. Ne jugez pas la propreté de votre chambre ou des objets qui vous entourent, mais

observez simplement avec une curiosité ouverte, comme si vous n'aviez jamais vu ces objets auparavant.

Prenez maintenant quelques respirations en attirant votre attention sur ce que vous pouvez entendre. Ne jugez pas ces sons comme étant "bons" ou "mauvais", écoutez-les simplement, absorbez-les tels qu'ils se produisent autour de vous.

Maintenant, portez à nouveau votre attention sur vos pieds lorsqu'ils entrent en contact avec le sol. Voyez si vous pouvez vous imaginer en train de monter sur le balai, de donner un coup de pied au sol et de vous élever doucement dans les airs. Sentez le vent qui caresse doucement votre visage. Voyez l'eau en dessous de vous. Entendez le gazouillis des oiseaux tout autour de vous. Prenez quelques instants pour respirer et apprécier le paysage que vous observez.

Lorsque vous êtes prêt, posez doucement votre balai sur le sol. Sentez la sensation de vos pieds qui entrent en contact avec le sol une fois de plus. Et prenez encore quelques respirations pour vous connecter pleinement à l'expérience de votre présence.

Check-in

Qu'avez-vous remarqué au cours de cette pratique ? Certaines personnes déclarent se sentir plus détendues après une telle pratique, tandis que d'autres se disent plus anxieuses ou se sentent comme au début. En outre, certaines personnes peuvent être pleinement engagées dans cette pratique, tandis que d'autres peuvent avoir du mal à y prêter attention. Quelle que soit l'expérience que vous avez vécue, elle est parfaitement acceptable, et la façon dont vous vous êtes sentie est la bonne. Je vous encourage à poursuivre cette pratique au moins quelques jours par semaine et à voir ce que vous remarquez en termes d'anxiété, de stress et de douleur physique et émotionnelle.

Fête d'Halloween dans la grande salle de méditation

Une autre façon de pratiquer la pleine conscience est de la pratiquer avec une activité que nous faisons régulièrement, comme manger. Je vais utiliser ici un exemple de gâteau à la citrouille, mais n'hésitez pas à la pratiquer avec n'importe quel aliment que vous allez consommer.

Tout d'abord, prenez quelques respirations, en vous laissant aller à sentir les sensations de vos pieds lorsqu'ils entrent en contact avec le sol. Si, à un moment quelconque au cours de cet exercice ou à l'avenir, vous vous sentez distrait ou dépassé, demandez-vous "Où sont mes pieds ?" et ressentez à nouveau la sensation de vos pieds. Cela vous aidera à revenir au moment présent.

Maintenant, portez votre attention sur la nourriture que vous allez manger, comme un gâteau à la citrouille. Prenez quelques instants pour respirer

lentement et de façon rythmée tout en regardant le gâteau. Regardez comme si vous ne l'aviez jamais vu auparavant. Regardez-le avec une curiosité digne de Luna. Retournez-le, retournez-le. Étudiez-le vraiment.

Maintenant, portez votre attention sur la sensation du toucher. Est-il chaud ou froid au toucher ? Est-il collant, doux, gluant ou ferme dans vos mains ? Prenez quelques respirations pendant que vous vous exercez.

Maintenant, portez votre attention sur l'odeur du gâteau. Approchez-le de votre nez et sentez-le pendant quelques instants tout en continuant à respirer. Remarquez si l'odeur est douce ou aigre. Remarquez les sensations dans votre bouche lorsque vous sentez le gâteau. Votre bouche commence-t-elle à fondre ?

Maintenant, amenez lentement le gâteau à votre bouche et prenez une petite bouchée. Regardez le goût sans le mâcher. Continuez à respirer en commençant lentement à mâcher. Quel est son goût ?

Prenez votre temps pour finir le reste du gâteau de la même façon. Qu'avez-vous remarqué ? Quel est le goût par rapport à ce que l'on ressent lorsqu'on ne mange pas consciencieusement ? De nombreuses personnes déclarent que la nourriture a meilleur goût et qu'elles apprécient davantage leur nourriture lorsqu'elles s'entraînent à manger consciemment.

Pratique de Quiddich : Cette semaine, cherchez des occasions d'imaginer que vous êtes dans le Chemin de Traverse, en train d'apprendre à jouer au quiddich, ou que vous êtes en train d'être choisi dans votre maison pendant votre première année à Poudlard. Voyez si vous pouvez vous entraîner à vivre les choses autour de vous comme si c'était la première fois, avec une excitation digne de Harry ou avec un sens de l'émerveillement digne de Luna.

Chapitre 4 : "Vous êtes un magicien" Accepter votre destin magique

" Il est nécessaire de comprendre la réalité avant de pouvoir l'accepter et seule l'acceptation de la réalité peut permettre la guérison".

- Albus Dumbledore, Harry Potter et la coupe de feu

Je me souviens encore de ce matin-là. Il était 9h25. J'essayais de dormir, étant rentré chez moi après 2h du matin. Mon portable a sonné. C'était ma mère. J'ai gémi et j'ai envoyé l'appel sur la messagerie vocale. Elle a rappelé.

"Allô ?" J'ai dit, ma voix est encore groggy.

"Il y a eu une attaque terroriste sur les Tours Jumelles. Tu ne peux pas aller en ville aujourd'hui."

Les mots n'avaient pas de sens.

"Hein ?" J'ai dit. "tu ne comprends pas, j'ai un entretien d'embauche à midi au Trade Center et ensuite une répétition à deux heures."

"Tu ne comprends pas." Sa voix était grave. "Deux avions ont frappé les Twin Towers. Tu ne peux pas aller au Trade Center. Tu ne peux pas aller en ville."

Je me suis assis. Nous n'avons pas parlé pendant plusieurs minutes. Aucun de nous ne savait quoi dire.

"Est-ce que Michael va bien ?" J'ai finalement demandé, réalisant que mon frère travaillait pas trop loin.

"Je n'ai pas réussi à le joindre."

J'ai eu mal au cœur. Je lui ai raccroché au nez et j'ai allumé la télévision. J'ai essayé d'appeler mon frère. Pas de réponse. Il y avait les Twin Towers, celles-là mêmes que j'ai vues il y a douze heures alors que je prenais le train pour Brooklyn. Seulement maintenant, elles étaient couvertes de fumée. Les gens sortaient en courant. Les images et les vidéos des avions qui s'écrasaient sur les bâtiments étaient diffusées en boucle. J'ai réessayé Michael. Toujours pas de réponse.

Je me suis habillé et je suis monté sur le toit, qui donnait sur l'Hudson, de l'autre côté duquel se trouvaient les deux plus hauts bâtiments de New York. Je suis resté là un long moment, à regarder la fumée, à les regarder tomber, comme si je regardais une sorte de film surréaliste. Je ressentais à la fois un engourdissement et une douleur atroce.

Mon téléphone a sonné. C'était mon frère. Il était en sécurité et rentrait chez lui à pied, avec des milliers d'autres personnes, par le pont de Brooklyn. Je pouvais enfin soupirer de soulagement.

Je suis retourné en bas et j'ai regardé les bâtiments s'effondrer encore et encore. J'ai regardé les habitants de ma ville, couverts de suie, brisés, couverts de sang, s'entraider pour se sortir des décombres. Au cours des semaines qui ont suivi, d'innombrables personnes sont descendues à l'endroit où se trouvaient les tours jumelles, à Ground Zero, pour aider d'autres personnes à chercher des êtres chers, à offrir leur soutien et à assembler des morceaux de corps.

Je n'y suis jamais allé.

Je me suis sentie si blessée et si brisée par ce qui s'était passé, souhaitant que j'aurais pu d'une manière ou d'une autre l'empêcher, souhaitant que j'aurais pu aider d'une manière ou d'une autre, mais tout de même, me sentant impuissante et accablée d'un chagrin débilitant. Pendant plusieurs mois, je n'ai pas parlé de cet événement. Je n'ai pas pu.

Pourtant, plus j'essayais de ne pas y penser, plus j'essayais de le supprimer, de l'arrêter, de le repousser, plus les événements de cette horrible journée me hantaient dans mes rêves et mes cauchemars.

Ce n'est que lorsque j'ai commencé à participer activement au théâtre pour jeunes de l'équipe des arts créatifs (CAT) que j'ai ressenti un certain soulagement. Le CAT Youth Theatre a monté des pièces originales écrites par des adolescents à partir d'improvisations, sous la direction d'Helen White, professeur à l'Université de New York. Cette année-là, le thème était évident. Grâce à l'improvisation, nous avons créé une pièce sur le 11 septembre. Il n'était plus possible d'éviter ma douleur. Je me suis retrouvée face à face avec elle. J'ai dû apprendre à l'affronter, à l'accepter et à accepter ma douleur d'une manière que je ne pouvais pas comprendre. Pendant les répétitions, beaucoup d'entre nous ont commencé à partager leurs propres expériences, ce qui nous a donné une porte d'entrée pour la guérison. Beaucoup de nos spectateurs étaient des familles de pompiers et d'autres secouristes tombés au combat, qui sont venus voir la pièce, qui ont pleuré avec nous, dans l'unité, nous permettant à tous de trouver des lueurs de lumière dans l'obscurité de cette tragédie.

L'évitement et la suppression de nos émotions nous amènent souvent à les exprimer de façon peu utile. Dans le cas de Harry Potter, il est compréhensible qu'il ait du mal à digérer la mort de Cédric. En fait, la majeure partie de l'été qui a suivi cette tragédie est assez atroce. Harry fait des cauchemars et des flashbacks sur la façon dont Cédric est mort et il n'a personne à qui parler. Pour aggraver les choses, lorsque les Détraqueurs attaquent Harry et Dudley, Harry est temporairement expulsé de Poudlard pour avoir jeté le Charme de Patronus. Se sentant seul et frustré, il fait passer ses émotions sur Ron et Hermione lorsqu'il les voit. La colère et la douleur qu'il ressent à l'égard de ce qu'il a vécu, du fait que le ministère de la Magie ne le croit pas ou que Dumbledore ne croit pas que Voldemort est revenu à sa pleine puissance met Harry en colère. En conséquence, ses amis sont nerveux à l'idée de lui parler, craignant qu'il ne leur "arrache la tête". L'impossibilité de traiter et de discuter des événements entourant la mort de Cédric avec qui que ce soit et l'impossibilité de se défouler sur l'ignorance du ministère concernant le retour de Voldemort, poussent Harry à repousser les personnes qui lui sont les plus proches. Heureusement, ils restent à ses côtés pendant tout ce temps.

Détraqueurs Rose: L'évitement crée le résultat que vous essayez d'éviter

L'évitement de nos expériences internes (pensées, souvenirs et émotions) crée souvent les résultats mêmes que nous essayons d'éviter. Vous ne me croyez pas ? Essayons un exercice. J'aimerais que vous imaginiez un Détraqueurs rose. Des robes roses, une capuche rose, tout rose et étincelant. Concentrez-vous vraiment dessus pendant quelques secondes.

Vous avez compris ? Super ! Maintenant, je voudrais que vous fermiez les yeux pendant environ une minute et que vous essayiez de ne pas penser au Détraqueurs rose. N'imaginez pas le Détraqueurs rose, ne pensez pas du tout aux mots "rose" ou "Détraqueurs ". Repoussez-les simplement, effacez-les de votre mémoire. Ne soyez pas timide maintenant ! Essayez-le !

Check-in : Comment ça s'est passé ? La plupart des gens disent qu'ils peuvent se distraire à court terme en se concentrant sur autre chose ou en pensant à autre chose mais qu'en général le Détraqueurs rose se présente, comme s'il jouait à un jeu de cache-cache effrayant avec votre esprit.

Essayons maintenant le contraire. Je voudrais que vous fermiez les yeux pendant environ une minute et que vous vous concentriez uniquement sur le Détraqueurs rose. Ne pensez à rien d'autre et ne visualisez rien d'autre. Concentrez-vous uniquement sur le Détraqueurs rose. Prêts ? Allez !

Check-in : Comment ça s'est passé ? La plupart des gens disent qu'après un certain temps, ils commencent à s'ennuyer et à perdre leur concentration, à être distraits ou à penser à autre chose.

C'est ainsi que l'évitement fonctionne la plupart du temps. Éviter nos pensées et nos sentiments peut généralement les rendre plus intenses à long terme, tandis que les vivre et les affronter peut les rendre moins accablants avec le temps. Cela s'applique à l'anxiété, à la dépression, à nos soucis d'apparence et à nos souvenirs traumatisants. Par exemple, comme beaucoup de personnes qui lisent ce livre, beaucoup de mes clients sont aux prises avec une dépression accablante. J'ai moi-même connu des jours où j'ai eu l'impression d'avoir été attaqué par une armée de soldats alors que j'étais frappé par le sortilège Doloris. Ces jours-là, tout peut sembler lourd, désespéré et sombre. Dans mon cas, je commence à sentir un vide se répandre dans mes tripes, comme si j'avais été poignardé à plusieurs reprises, seule la douleur physique est devenue si intense qu'elle s'est engourdie. Ces jours-là, il devient impossible de profiter des choses que je fais normalement, il devient très difficile de fonctionner et de soutenir les autres. Il devient impossible d'accomplir une tâche simple comme répondre à un SMS ou à un e-mail. Ces jours-là, éviter les tâches désagréables et les sentiments de malheur imminent peut sembler très attrayant. Nous pouvons nous enivrer d'une série sur Netflix ou nous distraire avec un livre, un jeu vidéo ou le plus souvent notre téléphone portable.

Parfois, une courte pause au cours de laquelle nous nous engageons dans quelque chose que nous aimons peut constituer un Patronus suffisant pour nous aider à nous sentir suffisamment bien pour reprendre le travail. Mais à d'autres moments, nous pouvons continuer à nous enivrer de distractions, ainsi que de collations, de boissons ou de n'importe quoi d'autre pour échapper à la terrible douleur que nous ressentons. Plus nous la combattons, plus nous y résistons, plus nous risquons de nous sentir mal.

Vous souvenez-vous de la plante « filet du diable » à la fin de Harry Potter à l'école des sorciers ? Le filet du diable utilise ses vignes pour prendre au piège tous ceux qu'il touche. Plus vous luttez contre le filet du diable, plus son emprise est forte, ce qui peut finir par étouffer. Ironiquement, pour échapper au filet du diable, vous devez vous "détendre", ce qui permet à cette plante enchantée de relâcher son emprise sur vous. Bien sûr, se détendre pendant qu'on vous étrangle peut sembler impossible, tout comme affronter vos Détraqueurs de la dépression. Cependant, la volonté de prendre une ou plusieurs respirations pendant que vous êtes pris dans le filet du diable pourrait permettre à votre corps de devenir moins tendu, permettant ainsi à la plante de vous lâcher. De même, la volonté de reconnaître votre dépression pourrait rendre les Détraqueurs moins accablants.

Reconnaître votre dépression, votre anxiété, vos pensées ou vos problèmes immuables est lié à la volonté d'accepter le fait que cela se produit en premier lieu. Tout comme lorsque l'on reçoit un Hurleur, une lettre de colère bruyante, nous devons nous ouvrir et examiner nos émotions, avant qu'elles n'explosent. En fait, lorsque tante Pétunia reçoit un hurleur du professeur Dumbledore, Harry lui rappelle sagement : « Ouvre-la, cela arrivera de toute façon ».

Kristin Neff, psychologue et chercheuse en auto-compassion, affirme que plus nous résistons à la douleur qui est déjà là, plus nous augmentons la souffrance inutile. Cela signifie que nous ressentons tous un certain niveau de douleur, tant physique qu'émotionnelle. La plupart d'entre elles sont inévitables, surtout si nous souffrons d'une maladie chronique, comme une douleur chronique, la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson ou une dépression récurrente. Cependant, plus nous sommes réticents à ressentir la douleur qui est là de toute façon, plus nous nous sentirons mal. Selon M. Neff, la formule pour y parvenir est essentiellement –

Douleur x Résistance = Souffrance

En d'autres termes, plus nous résistons à la douleur immuable à laquelle nous sommes exposés, plus nous augmentons notre souffrance. D'autre part, plus nous sommes susceptibles d'accepter la réalité de quelque chose qui ne changera pas, plus il nous sera facile de traiter cet événement. Par exemple, Harry pourrait détester le fait qu'il doive retourner vivre avec les Dursley chaque été. Cependant, plus il résiste à ce fait, plus cela devient douloureux quand il doit y retourner.

Je me souviens de la première fois où j'ai parlé à quelqu'un de l'acceptation, ou de la volonté d'accepter mes émotions. J'avais 24 ans, je venais de perdre un ami cher à cause du cancer, et mon thérapeute a osé dire que je devais travailler sur l'acceptation de cet événement. J'ai plié les bras et je l'ai regardée en pensant : "Vous plaisantez, madame ! Je n'ai rien voulu accepter. Comme Harry, après la mort de Sirius, je voulais casser les choses. J'étais en colère. J'avais envie de crier sur l'injustice de sa mort, d'être si jeune, si pleine de vie. La dernière chose que je voulais faire, c'était d'accepter que cela se produise vraiment. Avec le temps, cependant, j'ai pu comprendre ce qu'est l'acceptation et ce qu'elle n'est pas.

L'acceptation n'est pas	**L'acceptation est**
Céder	La capacité de ressentir les émotions et les sensations qui se manifestent à un moment donné sans les repousser
Abandonner	La volonté de comprendre que quelque chose ne peut pas être changé, si c'est vraiment le cas, par exemple accepter que quelqu'un soit mort, ou accepter que quelqu'un ait été blessé
Supporter l'injustice ou les abus	La volonté de reconnaître ce qui peut être changé (le cas échéant) et de défendre ce qui est juste, par exemple en traduisant un auteur en justice, ou de nous soutenir et de soutenir les autres pendant la période de deuil
Consentir à des mauvais traitements ou tolérer des actes immoraux	La volonté d'endurer une détresse à court terme pour une image plus large de ce qui est important pour nous, comme la volonté de terminer notre travail en raison de la la façon dont elle pourrait améliorer notre avenir ou aider les autres

Comment pratiquer l'acceptation

" Le fond rocheux est devenu la base solide sur laquelle j'ai reconstruit ma vie"

- J. K. Rowling

Dans son célèbre discours de fin d'études à Harvard, l'auteur de Harry Potter J. K. Rowling a parlé de ses luttes. Sept ans à peine après avoir obtenu son diplôme universitaire, Rowling traversait un divorce difficile, elle était au chômage et au bord de l'itinérance. C'est grâce à ce revers qu'elle a commencé à consacrer toute son énergie à ce qui la passionnait vraiment : l'écriture. Sa vie n'était pas facile à ce moment-là, beaucoup de ses luttes étaient atroces. Et, en même temps, sa volonté d'accepter les circonstances et de supporter le rejet alors qu'elle continuait à écrire et à soumettre son livre aux éditeurs lui a assuré un succès à long terme en tant qu'auteur.

J'imagine que pour J. K. Rowling, la pratique d'acceptation comprenait beaucoup d'anxiété à l'idée d'envoyer son manuscrit, de remarquer cette anxiété, de respirer et de l'envoyer quand même. Il n'y a pas qu'une seule façon de pratiquer l'acceptation, nous devons apprendre à devenir curieux de nos émotions et de nos expériences, comme si nous les lisions dans un livre ou les regardions à l'écran. La question devient alors de savoir si l'on est prêt ou non à ressentir un malaise pour voir le tableau d'ensemble. Seriez-vous prêt à éprouver de l'anxiété si cela signifiait pouvoir passer du temps avec des personnes qui vous sont chères ? Seriez-vous prêt à ressentir l'inconfort de la dépression si cela signifiait que vous allez pouvoir faire de grandes choses, comme Harry Potter le fait ?

Lorsque Hagrid trouve Harry le jour de ses 11 ans et lui dit qu'il est un sorcier, Harry ne le croit pas au départ, pensant qu'il y a eu une sorte d'erreur. Harry était probablement assez anxieux de faire confiance à Hagrid et d'aller à Londres avec lui, sans parler d’aller à Poudlard. Imaginez qu'Harry cède à son anxiété. Son histoire se déroulerait probablement comme suit -

"Tu es un magicien, Harry."

"Umm, je ne pense pas. Je ne me sens pas assez bien pour être un magicien".

Voldemort revient au pouvoir et tue Harry n'importe où en dehors de la maison des Dursley avant qu'il n'ait dix-sept ans.

fin.

Et si à chaque fois que vous vous sentez trop anxieux ou trop accablé pour essayer quelque chose de nouveau, quelque chose qui semble difficile, vous vous détournez en fait de votre propre voyage magique. Et si vous étiez en fait l'élu, sur votre chemin particulier, pour faire une différence extraordinaire ? Ce chemin, tout comme celui de Harry, ne sera pas facile. Il sera semé d'embûches, notamment d’épouvantards, des brutes et des assassins. Mais que se passera-t-il

si, de l'autre côté, il y a une victoire importante ? Et si, de l'autre côté de votre zone de confort, c'est là que la magie commence ? Seriez-vous prêt à prendre ce risque ? Seriez-vous prêt à éprouver un malaise à court terme si cela signifiait que vous deveniez le héros magique de votre propre histoire ?

Éviter de pensées que les sentiments et les événements troublants ne les feront pas disparaître. Tout comme le ministère de la magie ignore le retour de Voldemort, nous ne pouvons pas changer ce qui se passe déjà simplement en l'ignorant. Mais, tout comme Harry, Ron et Hermione, nous pouvons peut-être faire la différence en y faisant face.

Dumbledore lui-même rappelle à Harry qu'il doit accepter ce qui lui est arrivé afin de l'aider à mieux faire face à la mort de Cédric Diggory. Parler de la mort de Cédric avec ses amis aide Harry à accepter la réalité de cette tragédie au fil du temps. L'une des personnes qui l'aident à se sentir "normal" est Luna Lovegood, une excentrique de Serdaigle qui, comme Harry, est capable de voir les Sombrals. Les Sombrals sont des créatures à l'aspect horrible, qui ne peuvent être vues que par ceux qui ont été témoins de la mort.

Je crois que la volonté de voir les Sombrals après avoir vécu la mort est une métaphore à plusieurs niveaux de ce qui arrive à ceux qui vivent une perte tragique. Tout d'abord, il y a une cicatrice potentielle invisible, un peu comme celle qu'Harry a sur la tête, une cicatrice qui fait mal aux souvenirs de la perte ou d'une expérience traumatisante. Les pertes permettent aux survivants, comme Harry, Luna et Neville, de voir les choses différemment par rapport aux personnes qui n'ont peut-être pas vécu une perte ou un traumatisme. D'une certaine manière, les personnes qui vivent des pertes et des expériences traumatisantes peuvent être plus adultes et avoir une meilleure compréhension de la mort et de la perte. D'une autre manière, elles peuvent encore voir ceux qui sont morts autour d'elles, souhaiter les appeler, peut-être même décrocher le téléphone, par habitude d'appeler ou d'envoyer des SMS à la personne qui est décédée.

En outre, la personne qui a vécu une perte doit être prête à voir les Sombrals, à reconnaître et à vivre sa perte afin de guérir et de se rétablir. La vérité est que l'expérience la plus difficile est déjà passée. Vous l'avez déjà vécue ; vous avez déjà vécu le pire. En acceptant qu'elle s'est effectivement produite, en y faisant face, vous pouvez en guérir. C'est exactement ce que Yasmin a fait - en faisant face à ses expériences traumatisantes et pénibles, elle a pu non seulement en guérir, mais elle est devenue un véritable héros pour les autres, tout comme Harry, Ron et Hermione.

L'histoire de Yasmin

J'avais onze ans quand j'ai lu Harry Potter pour la première fois. C'était en 1999, et les trois premiers livres étaient déjà sortis. J'étais dans ma librairie préférée

quand j'ai vu qu'il y avait un concours de dessin. "Dessinez une scène d'un livre d'Harry Potter." J'ai feuilleté les trois livres et j'étais surtout attirée par "La chambre des secrets", alors je l'ai acheté et je l'ai lu en un jour ou deux.

J'ai été immédiatement captivée. Et comme je suis une petite fille studieuse et intelligente, avec des cheveux bruns et touffus, de grandes dents de devant et des yeux bruns, j'ai ressenti une connexion instantanée avec Hermione. J'ai aussi trouvé beaucoup de points communs avec Ron. Étant 100% portoricaine et toute ma famille (sauf moi) étant née à Porto Rico, je venais d'une famille vraiment "de sang pur". Étant la plus jeune de 9 ans, et la fille d'un professeur et d'un mécanicien, je savais très bien ce que c'était que de grandir dans une maison qui avait beaucoup plus d'amour que d'argent. Nous partagions même tous les mêmes caractéristiques - des cheveux brun foncé/noirs et des yeux marrons. Enfin, tout le monde sauf ma mère. Elle avait les cheveux noirs, des lunettes, et le seul membre de ma famille que je connaissais avec les yeux verts et clairs.

J'ai gagné le concours de dessin (la scène que j'ai dessinée était Dobby zapping Lucius Malfoy, pour mémoire), et j'ai rapidement acheté les autres livres.

Et puis, quelques mois plus tard, c'est arrivé. Le 22 janvier 2000, mon père (un homme dont j'avais été très proche) a tué ma mère.

Il n'y a pas eu de drapeaux rouges. Ils s'étaient beaucoup disputés pendant qu'ils étaient ensemble, mais ils étaient séparés depuis des années. J'ai appris que tous mes frères et sœurs aînés voulaient me faire adopter pour ne pas avoir à s'occuper de moi. Seuls trois frères et sœurs voulaient m'adopter. J'ai choisi de rester avec ma sœur, Abby.

Même pas un an plus tard, je me suis rendu compte que c'était une erreur. J'ai enduré des années de violence psychologique (et parfois physique) de sa part. J'avais déjà été victime d'abus sexuels de la part d'un de mes demi-frères quand j'étais enfant, si bien qu'avec les autres traumatismes plus récents, je suis devenu un vétéran chevronné et j'ai tout géré "bien".

J'aimais l'école et c'est rapidement devenue mon refuge. Je passais mes journées à étudier et à faire mes devoirs. J'avais hâte d'être avec mes amis d'école. L'école est devenue ma maison. En première année de lycée, j'ai suivi un cours de psychologie et j'ai tout de suite su que c'était ma vocation. Chaque jour après ce moment, j'ai travaillé sans relâche pour devenir un thérapeute pour adolescents, pour aider d'autres enfants comme moi. Et cette année marquera ma première année complète en tant que conseiller en santé mentale agréé, avec environ quatre ans et demi d'expérience de travail avec les adolescents.

Il m'a fallu des années avant que je ne m'arrête vraiment pour réfléchir à ce qui m'est arrivé. Tout cela. Je pense que lorsque j'étais enfant, il était trop facile de se remettre de tout.

Je ne peux pas nier que ces expériences m'ont laissé une marque indélébile. Je les vois maintenant que je suis plus âgé et plus sage. Je pensais simplement que je gérais les choses mieux que tout le monde, une croyance ignorante et arrogante que je n'ai plus maintenant que je comprends la manière complexe et à multiples facettes dont le deuil et les traumatismes peuvent être vécus par les individus. Je suis fier du travail que je fais avec les jeunes et je rédige actuellement un article universitaire pour la conférence Harry Potter à Philadelphie.

Je n'ai jamais lu activement Potter comme un refuge. Je pensais simplement que mon amour pour lui à l'époque n'était pas différent de celui que j'avais avant la mort de mes parents. Mais je pense maintenant que je peux regarder en arrière avec des yeux plus clairs, que les livres m'ont offert une forme de thérapie, même si je ne le savais pas à l'époque. Je suis à jamais reconnaissante à la série de m'avoir protégée, tout comme l'amour invisible de Lily pour Harry. J'aimerai toujours énormément les livres. Toujours.

Pratique de la volonté : Pour l'entraînement de cette semaine, faites une liste des sentiments, des pensées et des événements que vous avez tendance à éviter. Commencez petit. Voyez s'il y en a un ou deux que vous seriez prêt à essayer.

Soyez créatif dans la façon dont vous aimeriez les affronter. Si ce sont des pensées ou des souvenirs que vous évitez, écrivez-les, dessinez-les ou dites-les à haute voix de façon répétée jusqu'à ce qu'ils commencent à perdre de leur puissance. Si ce sont vos émotions qui vous mettent mal à l'aise, voyez si vous pouvez vous asseoir avec vos émotions pendant dix minutes pour essayer de les connaître. Si vous ne pouvez pas faire 10 minutes, faites-en 5. Faites quelque chose.

Si c'est la peur d'être jugé ou un problème d'image de soi qui vous préoccupe, voyez si vous êtes prêt à faire quelque chose de petit, comme poser une question, établir un contact visuel ou vous regarder dans le miroir pendant quelques minutes. Si cela peut vous aider, considérez cela comme une mission d'infiltration de la communauté magique pour déterminer comment les émotions fonctionnent dans le monde des Moldus. Observez et faites un rapport.

Seriez-vous prêt à faire un essai si cela signifie que vous devenez un héros magique dans votre propre histoire ? Essayez. Je crois en vous.

Partie II : Défense contre les arts sombres

Chapitre 5 : L'armée de Dumbledore : Le charme de la vulnérabilité

"Cette douleur fait partie de l'être humain... le fait de pouvoir ressentir une telle douleur est votre plus grande force."

- Albus Dumbledore, Harry Potter et l'Ordre du Phénix

Le 1er septembre 1991, Harry Potter met le pied à la gare de King's Cross sur le quai 9¾ pour la première fois de sa vie. Lorsqu'il arrive à la gare, il ne sait pas comment accéder au quai, mais il tombe heureusement sur les Weasley et demande de l'aide. Pour se rendre sur le quai 9¾, Harry doit traverser le mur entre les quais 9 et 10. Il doit faire confiance à la magie et ne pas se heurter à un solide mur de briques.

La barrière de la plate-forme 9¾ n'est qu'un des nombreux obstacles qu'Harry a dû surmonter pendant son séjour à Poudlard. On peut dire que l'un des plus grands obstacles qui se dressent sur son chemin plus tard est le professeur Dolores Ombrage, un professeur sadique qui torture physiquement et émotionnellement les étudiants qui ne sont pas d'accord avec elle ou qui tombent dans le rang. Elle interdit aux étudiants d'apprendre les sorts de défense contre les arts sombres et leur suggère de ne lire que des livres pour comprendre la théorie qui se cache derrière les sorts.

Se rendant compte que le danger que les étudiants de Poudlard ne savent pas comment se protéger contre les Mangemorts l'emporte sur le danger de s'attirer des ennuis avec le professeur Ombrage, Harry enseigne en secret aux étudiants de Poudlard, créant ainsi "l'Armée de Dumbledore". Comme pour tout ce qui a un sens, la formation de ce groupe crée un risque, en l'occurrence un risque de punition de la part d'Ombrage. En fait, Harry et ses amis ont fini par se faire prendre et ont eu des ennuis. Cependant, la volonté de prendre ce risque au départ, finit par sauver de nombreuses vies en faisant en sorte que les élèves soient plus tard capables de combattre les Mangemorts.

La volonté d'être ouvert à nos émotions est un peu comme la volonté de rejoindre l'armée de Dumbledore. Bien sûr, on peut être blessé, mais on peut être blessé même si on n'est pas prêt à être vulnérable. Vous avez plus de chances d'obtenir ce que vous voulez si vous êtes prêt à être vulnérable que si vous ne l'êtes pas.

Brené Brown, chercheuse sur la vulnérabilité, souligne que le mot "vulnérable" signifie littéralement "blessable", ce qui signifie qu'une personne vulnérable est une personne qui s'ouvre à la possibilité d'être blessée. Vous vous demandez peut-être pourquoi quelqu'un voudrait prendre ce risque ? Pourquoi quelqu'un voudrait-il ou serait-il ouvert à la possibilité d'être blessé ? Ne serait-il pas préférable de se refermer sur soi-même ?

Il s'avère que les émotions sont un tout. Nous ne pouvons pas engourdir de manière sélective certaines émotions que nous ne voulons pas ressentir, comme la peur, la dépression et la honte, et ne ressentir que du bonheur et de la joie. Si nous engourdissons certaines de nos émotions, nous les engourdissons toutes. En fait, en supprimant délibérément nos émotions douloureuses, nous risquons davantage de devenir dépressifs, d'avoir des crises d'anxiété ou de panique, voire d'envisager ou d'adopter des comportements autodestructeurs. Beaucoup de mes patients qui souffrent de crises de panique sont surpris d'apprendre qu'ils ont peut-être évité de faire le deuil d'une perte ou d'un traumatisme douloureux, de ressentir leur frustration interpersonnelle ou d'explorer leur peur de la mort. Toutes ces expériences sont tout à fait naturelles dans la mesure où la plupart d'entre nous ne veulent pas penser à leurs émotions douloureuses et où presque tous craignent leur propre mortalité ou la possibilité de perdre leurs proches. Voldemort lui-même a tellement peur de la mort qu'il crée sept Horcruxes, des objets dans lesquels il stocke des morceaux de son âme pour s'assurer qu'il pourra ressusciter plus tard. Le seul problème de son plan est que chaque fois qu'il crée un Horcrux, Voldemort prend une vie innocente. Chaque fois qu'il prend une vie, Voldemort divise son âme. Chaque fois qu'il divise son âme, Voldemort devient de moins en moins humain et de moins en moins capable de vraiment apprécier et de vivre la chose même pour laquelle il se bat si durement - sa vie.

Bien que l'engourdissement d'émotions sélectives rende plus probable l'expérience d'une douleur émotionnelle (et parfois physique), l'exploration en toute sécurité de nos émotions peut en fait être une expérience de guérison. Dans le monde des Moldus, il existe certains mythes qui donnent l'impression que les émotions sont destinées à être supprimées ou qu'elles sont en quelque sorte un signe de faiblesse. Des recherches approfondies en neurosciences et en psychologie ont démontré que ces mythes sont inexacts.

Voici quelques mythes et idées fausses courantes sur les émotions :

Mythe n°1. Les émotions sont un signe de faiblesse. C'est un mythe courant, inculqué à de nombreuses personnes depuis leur plus jeune âge.

On pourrait par exemple apprendre aux garçons que pour devenir "un vrai homme", ils ne sont pas censés pleurer, ni avoir peur, ni montrer leurs émotions de quelque façon que ce soit. Ils pourraient même avoir honte d'être "comme une fille" s'ils montrent leurs émotions.

Les filles, en revanche, peuvent avoir honte de ressentir des émotions également. On peut leur dire qu'elles sont "trop émotives", "hormonales" ou "trop sensibles" pour éprouver des émotions. Alors que les garçons peuvent avoir honte de ne pas être "assez virils" pour manifester leurs émotions, les filles peuvent avoir honte d'être "trop folles".

En réalité, les études de recherche et les cas cliniques démontrent que, psychologiquement parlant, explorer et vivre nos émotions est la chose la plus saine que nous puissions faire pour notre santé mentale. Je soutiens également que l'exploration de nos émotions est la chose la plus courageuse dont les humains sont capables. Être courageux ne signifie pas être sans peur. Être courageux signifie avoir peur et faire ce qui est important pour nous de toute façon, malgré la peur que nous pouvons avoir. J'ai passé de nombreuses années à travailler avec des survivants de traumatismes, y compris des anciens combattants et des marines en service actif, qui sont parmi les personnes les plus courageuses que j'aie jamais rencontrées. Beaucoup d'entre eux déclarent que le traitement de leurs émotions était bien plus effrayant et intimidant que les atrocités qu'ils ont subies pendant la guerre. Le fait qu'ils soient prêts à explorer ce qui les effraie le plus montre un courage certain dans leur cas. Le fait que vous ayez pu, à un moment donné, explorer et vivre des émotions très inconfortables dans le passé, même si vous aviez peur, montre à quel point vous êtes vraiment courageux. Harry et Ron sont sans aucun doute effrayés lorsqu'ils entrent dans la Chambre des Secrets. Cependant, ils y vont pour sauver Ginny, ainsi qu'Hermione et d'autres personnes pétrifiées. En ressentant leur peur mais sans la laisser les dissuader de ce qui est important, Harry et Ron font preuve d'un véritable courage. Par conséquent, ressentir des émotions n'est pas une faiblesse ; c'est le signe ultime de la force et du courage.

Mythe n°2. Les émotions que vous ressentez deviennent si extrêmes que vous ne pourrez plus vous arrêter et que vous continuerez à les ressentir pour toujours. Les recherches et les études de cas cliniques montrent exactement le contraire : ressentir ses émotions peut être inconfortable au début, mais plus on s'autorise à ressentir ses émotions et à s'y connecter, plus cela devient facile avec le temps. À de nombreuses reprises, Dumbledore conseille à Harry de se connecter à sa douleur et à ses émotions afin de guérir de son passé.

Mythe n°3. Vous êtes plus en sécurité si vous ne ressentez rien du tout. Bien souvent, j'ai vu le contraire. Les personnes qui engourdissent leurs émotions ont plus de mal à se soucier d'elles-mêmes ou des autres, à se connecter avec les autres, et sont plus susceptibles d'adopter des comportements dangereux comme la consommation de substances ou l'automutilation.

Mythe n°3. Si vous ne ressentez pas vos émotions, elles disparaîtront. Dans Harry Potter et le prisonnier d'Azkaban, nous apprenons que les Détraqueurs se nourrissent des souvenirs et des expériences douloureuses des gens. Si nous ignorons nos émotions, nous risquons d'être moins capables de fonctionner lorsqu'elles se manifestent. Bien que Harry vive de plus en plus d'événements douloureux au fur et à mesure que la série se poursuit, sa capacité à résister aux Détraqueurs s'améliore car il est plus habitué à les affronter et sait donc comment les gérer avec le Charme du Patronus.

Mythe n°4. Vous devez vous sentir heureux à tout moment, si vous n'avez pas "quelque chose qui ne va pas avec vous". Toutes les émotions, y compris le bonheur, la tristesse, la dépression, l'anxiété et autres, sont temporaires. Il est vrai que certaines durent plus longtemps que d'autres. Cependant, il est irréaliste de supposer que nous devons nous sentir heureux tout le temps. Pas un seul personnage de la série Harry Potter n'est heureux tout le temps. Harry, Ron et Hermione ressentent un large éventail d'émotions : bonheur, tristesse, colère, anxiété, deuil, désespoir et frustration, pour n'en citer que quelques-unes. Même Dumbledore, sans doute la personne la plus sage de la série, éprouve une variété d'émotions.

Mythe n°5. Les autres personnes ne ressentent pas les émotions que vous ressentez et ne peuvent pas s'identifier à ce que vous vivez. Il y a probablement de nombreuses raisons pour lesquelles vous pourriez aimer la série Harry Potter. Il se peut que quelque chose vous ait parlé de certains des personnages à un moment donné. La vérité est que nos expériences ne sont pas uniques dans la mesure où beaucoup d'entre nous ressentent exactement les mêmes émotions et ont des pensées similaires. Cependant, beaucoup d'entre nous sont peut-être trop mal à l'aise ou ont peur d'en parler. Nous avons peut-être été honteux ou jugés dans le passé et nous pouvons donc supposer que les autres seront pareils. Par exemple, Madame Maxime est tellement mal à l'aise à l'idée de parler de son héritage géant, en supposant que les gens la jugeront et la rejetteront, qu'elle s'en prend à Hagrid pour l'avoir évoqué.

Cependant, Hagrid, parmi tous les gens, sait ce que c'est que d'avoir l'air différent et d'être jugé pour cela. Cela le rend plus compatissant envers ceux qui sont singularisés et maltraités, comme lorsque Draco maltraite Hermione parce qu'elle est née moldue.

Mythe n° 6. Si quelqu'un d'autre découvre que vous avez les émotions ou les pensées que vous ressentez, ou apprend à connaître le vrai vous, il vous jugera, pensera que vous êtes "fou", ne vous aimera jamais et ne voudra plus jamais être près de vous. La cicatrice de Harry fait mal quand Voldemort est près de lui ; il entend des voix, a des visions et parle la

fourchelangue. Il arrive qu'il ne veuille pas parler de ses symptômes, même à ses proches, soit parce qu'il ne veut pas les inquiéter, soit parce qu'il craint d'être jugé. J'imagine qu'à aucun moment vous ne l'avez jugé pour ces expériences en lisant les livres Harry Potter ou en regardant les films. Et si certaines personnes non seulement vous acceptaient pour le vrai vous mais vous aimaient aussi pour cela ? Et si le fait de connaître vos peurs et vos insécurités vous rendait en fait plus attachant et plus aimable ? En fait, plus nous pouvons apprendre à accepter nos propres défauts, plus nous pouvons être ouverts avec les autres, plus nous sommes susceptibles de devenir aimables et ouverts à l'amour.

"Nommez-le et vous l'apprivoiserez. Sentez-le et guérissez-le."

- Les chercheurs en psychologie Kristin Neff, PhD et Chris Germer, PhD

Dumbledore n'a pas dit la citation ci-dessus, mais il aurait tout aussi bien pu la dire et aurait eu raison. Ce qu'il dit à Harry dans Harry Potter à l'école des sorciers, c'est que "la peur d'un nom augmente la peur de la chose elle-même". En nommant nos émotions, nous pouvons avoir moins peur d'elles. Souvent, nous pouvons ressentir plus d'une émotion à la fois. Nommer chacune d'entre elles, par exemple, la dépression, la peur, le désespoir et la honte, peut faciliter leur gestion. En outre, en nous permettant de devenir curieux et de ressentir nos émotions, nous les rendrons moins accablantes avec le temps.

Nos émotions ont des fonctions importantes et plus nous comprenons leur rôle et ce qu'elles tentent de faire, mieux nous pouvons les gérer. Parlons d'abord des émotions universelles. Elles comprennent le bonheur, la tristesse, la peur, le dégoût, la honte et la surprise. Ces six émotions sont censées s'exprimer de manière similaire (c'est-à-dire en utilisant les mêmes gestes et expressions faciales) partout dans le monde. Elles sont presque comme des couleurs primaires - agissant comme des émotions de base qui peuvent aussi se combiner pour former d'autres. Par exemple, la jalousie, telle que celle que Drago ressent souvent envers Harry, est une combinaison de quelques émotions différentes comme la peur (de ne pas être aussi bon qu'Harry), la colère (contre Harry pour lui avoir enlevé sa vedette) et le dégoût (avec Harry et ses amis). Les émotions, comme les couleurs de peinture, peuvent également varier en intensité - parfois nous pouvons nous sentir tristes, comme quelqu'un peut ressentir la perte d'un match de Quiddich, à d'autres moments nous pouvons nous sentir déprimés ou dévastés, comme ce que Harry ressent après la mort de Sirius.

Selon la psychologue Patty Resick, docteur en psychologie, spécialisée dans le traitement des personnes souffrant du syndrome de stress post-traumatique (SSPT), nous avons deux types de réactions émotionnelles après un événement spécifique : naturelles (ou basées sur une situation) et fabriquées (ou basées sur l'interprétation). Par exemple, lorsque Harry est involontairement sélectionné pour participer au tournoi des trois sorciers, il est anxieux et confus. Il s'agit d'émotions naturelles qui se produisent en fonction des événements. D'autre part, Ron pense que Harry a triché d'une manière ou d'une autre pour être sélectionné et se sent jaloux et en colère. Ses émotions sont basées sur ses interprétations plutôt que sur l'événement lui-même. Les émotions naturelles ont tendance à s'estomper avec le temps, à condition que nous nous permettions de les vivre et de les traiter. En revanche, les émotions fabriquées sont susceptibles

de persister parce qu'elles sont collées à notre interprétation (souvent incorrecte) de la situation.

Les émotions peuvent également être affectées par des situations qui nous rappellent nos expériences passées. Par exemple, la simple mention de Dolores Ombrage, pourrait suffire à mettre Harry en colère, se rappelant à quel point elle avait été cruelle envers lui. De plus, la mention de son nom pourrait même provoquer des changements physiologiques dans son corps, ce qui pourrait faire battre son cœur plus vite. Il pourrait ressentir une poussée d'adrénaline, ainsi qu'une tension dans ses épaules et un serrement des poings. Il pourrait même ressentir un pincement au dos de sa main (la main droite dans le livre, la main gauche dans le film), où la plume enchantée Ombrage lui a percé la peau comme un scalpel en guise de punition.

Il n'est pas rare de ressentir un changement d'émotions et de sensations physiologiques lorsqu'on nous rappelle un événement particulier. Notre corps réagit parfois à un simple souvenir d'un événement comme s'il se produisait en ce moment même. Notre corps peut également le faire si nous imaginons comment un événement pourrait se dérouler dans le futur. Par exemple, lorsqu'Hermione imagine qu'elle échoue à ses examens de l'O.W.L., son corps réagit probablement avec la même détresse que si elle les échouait réellement.

Bien qu'elles soient parfois inconfortables, nos émotions et notre physiologie peuvent être très utiles dans la mesure où elles peuvent, par exemple, nous préparer au danger. Lorsque Harry et ses amis pénètrent dans le ministère de la magie en croyant que les Mangemorts ont capturé Sirius, ils ressentent naturellement de la peur et de l'anxiété. Ces émotions leur sont en fait utiles à ce moment-là pour s'assurer qu'ils sont prêts à se protéger contre le danger. Lorsque nous sommes en danger, notre réaction d'adrénaline (aussi appelée réaction de combat, de fuite ou de gel) est la superpuissance même, le sort Protego Totalum dont nous avons besoin. Notre réponse d'adrénaline nous permet de penser plus vite, de bouger plus vite et d'être plus fort afin de survivre à n'importe quelle menace, quel que soit le Mangemort auquel nous sommes confrontés. L'adrénaline permet à notre cœur de battre plus vite, en pompant plus de sang vers nos organes vitaux. Elle nous permet de respirer plus vite, en envoyant plus d'oxygène dans nos poumons. Nous pouvons nous sentir nerveux ; c'est parce que l'adrénaline dans notre corps essaie de nous faire bouger pour affronter notre ennemi et éviter le danger. Cette adrénaline nous donne également plus de vitesse et de force que nous ne le ferions normalement. Le moment où nous sommes le plus anxieux, le plus effrayés, c'est lorsque nous sommes le plus fort.

La réaction de combat, de fuite ou de gel ne se manifeste pas seulement lorsque nous sommes réellement en danger. Elle se manifeste également dans des situations qui nous rappellent le danger, provoquant parfois de fausses alarmes dans notre corps. Par exemple, bien que les épouvantards, ces non-êtres qui changent de forme et qui prennent la forme de ce dont nous avons le plus peur, ne soient pas réellement dangereux, nous pouvons en avoir peur. Harry, qui avait naturellement peur des Détraqueurs, a été affecté de la même façon par les épouvantards, même si ceux-ci ne pouvaient pas vraiment lui faire de mal. Le fait

de rester dans une situation qui nous met mal à l'aise assez longtemps pour reconnaître qu’elle menace est réelle et laquelle ne l'est pas peut nous permettre de réduire les fausses alertes, et de diminuer l'anxiété et les autres réactions d'adrénaline qui les accompagnent.

Bien que les émotions puissent être causées par un événement ou une pensée, elles peuvent aussi parfois survenir "de nulle part". Tout comme le temps change, nos émotions changent aussi. En explorant les émotions avec mon fils de dix ans, je lui ai appris à pouvoir dire : "Je suis triste parce que je suis triste". C'est vrai pour moi, comme pour des millions d'autres personnes qui peuvent parfois se sentir déprimées, irritables, en colère ou anxieuses sans raison apparente. Nous n'avons pas besoin d'avoir toujours une raison pour expliquer nos sentiments. Nous le faisons, tout simplement. Au lieu d'essayer de contrôler et de prédire nos émotions, nous pouvons nous permettre de vivre les émotions qui se manifestent.

Quelle que soit l'émotion que vous ressentez, même si elle est inconfortable, souvenez-vous que les émotions ne sont pas vos ennemies. Les émotions sont instructives. Même si elles n'ont pas de cause évidente, elles peuvent indiquer quelque chose dont vous pourriez avoir besoin. Nos besoins émotionnels peuvent comprendre la sécurité physique ou émotionnelle, le besoin d'amour, d'attention, de validation, d'assurance, de soutien ou de repos. Réfléchir à ce dont nous pourrions avoir besoin pourrait nous permettre de mieux nous apaiser dans ce moment.

En fait, certaines études suggèrent que toutes les émotions, y compris la dépression, ont une fonction très importante : elles nous rappellent que nous pourrions avoir besoin de temps pour guérir et rassembler nos ressources. Lorsque le professeur Lockhart ne parvient pas à guérir une blessure dont souffre Harry, le garçon perd tous les os d'un de ses bras et doit passer la nuit dans l'aile de l'hôpital, en attendant qu'ils repoussent. De même, lorsque nous subissons une blessure émotionnelle, récente ou même lointaine, nous devons parfois nous donner la permission de guérir, de rassembler nos forces et nos ressources. Les personnes qui sont capables de se permettre un tel repos et de prendre soin d'elles-mêmes ont plus de chances de se rétablir plus rapidement que celles qui tentent de "faire passer" la douleur physique et émotionnelle.

Examinons quelques-unes des émotions les plus courantes que presque tous les sorciers et sorcières ressentent à un moment ou à un autre. Dans le tableau ci-dessous, il y a quatre colonnes. La colonne de gauche énumère certaines émotions courantes. Les deux colonnes suivantes donnent des exemples de personnages de Harry Potter qui ont vécu ces émotions, ainsi que les fonctions de ces émotions. Voyez si vous pouvez remplir la colonne de droite avec des exemples de vos propres expériences de ces émotions.

Emotion	Exemple	Fonction	Votre Expériences
En colère	Ron quand Draco intimide Hermione	Pour protéger nos vies ou celles des autres	
Honteux	Lupin, d'être loup-garou ; Sirius, de sa famille ; Dursleys de Harry	Pour essayer de s'intégrer, pour éviter d'être jugé ou rejeté ; besoin d'apaisement / de connexion	
Déprimé	Toute personne exposée aux Détraqueurs; Harry après la mort de Dumbledore	Pour essayer de guérir de l'expérience émotionnelle douloureuse ; besoin de soutien	
Dégoûté	Harry est dégoûté par Dudley & Tante Marge	Pour éviter la toxicité, y compris celle des aliments ou des personnes	
Embarrassé	Ron quand il reçoit des hurlements	Pour essayer de s'intégrer, pour éviter ce comportement à l'avenir	
Empathie	Luna expliquant à Harry le déroulement de l'opération	Pour entrer en contact avec les autres et les aider	
Excité	Harry apprend à voler; Hermione avant Poudlard	Pour ressentir de la joie dans des expériences significatives	
Frustrée	Rogue tente d'enseigner la légitimité à Harry	Expulser de l'énergie quand les choses ne vont pas comme on le voudrait	
Coupable	Ron pour avoir blessé Hermione au cours de sa première année	Pour changer les comportements inutiles à l'avenir	
Heureux	Quand Harry est à Poudlard ; quand Harry voit ou se souvient de ses parents	Pour éprouver de la joie, pour promouvoir l'engagement dans des activités et des relations qui nous tiennent à cœur	

Emotion	Exemple	Fonction	Votre Expériences
Haineux	Harry déteste Voldemort ; Pétunia déteste Harry ; Rogue déteste James	Vient de la douleur, fonctionne pour nous protéger contre d'autres douleurs	
Espoir	Fred & George au moment de quitter Poudlard pour créer leur entreprise	Pour un changement de motivation	
Irritable	Harry après la mort de Cédric ; Harry en essayant de comprendre la tâche du Triwizard	Pour nous convaincre que nous pourrions avoir besoin d'une pause / d'un soutien	
Jalousie	Ron est souvent jaloux de Harry et de ses frères	Chercher à se rassurer et à se sentir en sécurité émotionnelle	
Débordé	Harry quand il ne sait pas où trouver les Horcruxes	Pour nous signaler que nous pourrions avoir besoin de conseils	
Paniqué	Queudver à propos de la fête foraine ; Hermione à propos des examens	Pour nous mettre en sécurité ; pour nous permettre d'agir (en étudiant pour les examens, par exemple)	
Effrayé	Ron a peur des araignées	Pour se mettre à l'abri de la menace	
Surpris	Harry quand il apprend qu'il est un sorcier	Pour évaluer les nouvelles informations	
Vulnérable	Harry quand il invite Cho Chang à sortir ; Hermione quand elle confronte Ron au Bal de Noël	Pour entrer en contact avec les personnes ou les expériences les plus significatives	

J'espère que vous êtes en mesure de voir que les émotions sont acceptables et que tout le monde peut en faire l'expérience. Nos émotions ne sont pas nos actions. Nos émotions le sont tout simplement. La plupart d'entre elles découlent de notre désir d'appartenance, de nous connecter à quelque chose ou à quelqu'un. Bien qu'il puisse être effrayant et inconfortable de ressentir ces émotions, elles sont toutes une partie essentielle de ce qui nous rend magiques. Toutes ces émotions peuvent être très vulnérables à l'expérience et la magie se produit généralement juste en dehors de notre zone de confort. Si nous sortons de notre zone de confort, nous avons plus de chances de trouver de la magie que si nous y restons.

Voici quelques exemples de moments où nous pouvons nous sentir vulnérables, anxieux et effrayés et où la magie peut vraiment se produire :

- Quand on dit "Je t'aime" en premier
- Lorsque nous nous excusons ou demandons pardon
- Lorsque nous demandons de l'aide
- Lorsque nous offrons notre aide
- Lorsque nous essayons de voir le point de vue d'une autre personne, même si nous ne sommes pas d'accord avec elle

Devoirs de charme : Nommez et observez vos émotions pendant au moins quelques minutes chaque jour. Voyez si vous pouvez commencer à identifier leurs fonctions et ce que vous pourriez devoir faire pour vous soutenir au fur et à mesure que vous les vivez. Saluez-les comme des amis et voyez si vous pouvez apprendre à les connaître.

Chapitre 6 : Transfiguration de l'autocompassion

"Les mots sont, à mon avis pas si mal, notre source de magie la plus inépuisable. Capable à la fois d'infliger des blessures et d'y remédier."

- Albus Dumbledore, Harry Potter et les Reliques de la mort

Alors qu'il est étudiant à Poudlard, Severus Rogue est brutalement malmené par le père de Harry, James, et ses amis, qui sont collectivement appelés les Maraudeurs. À un moment donné, les Maraudeurs font léviter Rogue et l'embarrassent devant toute l'école en lui montrant ses sous-vêtements.

Rogue, qui excelle dans la défense contre les arts sombres et les potions, développe un certain nombre de sorts et de potions alors qu'il est encore étudiant. L'une des malédictions qu'il développe, Sectumsempra, est spécialement conçue pour être utilisée sur les ennemis. Son nom se traduit du latin par "couper pour toujours" et la malédiction est à la hauteur de son nom. Elle coupe en profondeur et fait jaillir du sang, blessant continuellement la victime jusqu'à ce que quelqu'un exécute son contre-sort, Vulnera Sanentur, ("pour guérir la blessure").

La représentation métaphorique de Sectumsempra se retrouve dans notre vie quotidienne. Quelqu'un vous a-t-il déjà dit quelque chose d'extrêmement douloureux, quelque chose qui vous a blessé longtemps après que ces mots aient été prononcés ?

Il est déjà assez difficile d'être exposé aux malédictions de Sectumsempra venant des autres, mais nous nous les infligeons aussi souvent à nous-mêmes par l'auto-intimidation. L'automutilation consiste à se faire honte et à se rabaisser, et à se faire du mal émotionnellement ou physiquement, comme le fait souvent Dobby, l'elfe de la maison. Avez-vous déjà eu honte d'avoir fait une erreur, de ne pas avoir fait un travail parfait, de vous être traité d'"idiot" ou d'avoir eu honte, en raison de votre apparence, de vos performances ou de vos capacités ? Ce sont là autant d'exemples d'automutilation. Il y a de fortes chances que vous ne disiez jamais ces choses aux autres, et il y a de fortes chances que vous n'utilisiez pas cette malédiction Sectumsempra sur les autres. Pourtant, nous l'utilisons sur nous-mêmes.

Avez-vous déjà entendu la célèbre expression des Moldus, "les bâtons et les pierres me briseront les os, mais les mots ne peuvent jamais me faire de mal" ? Non seulement cette expression est trompeuse en termes de douleur émotionnelle, mais il s'avère que les taquineries verbales, les moqueries et les brimades peuvent avoir un effet négatif sur notre physiologie, tout comme la violence physique. Certaines zones spécifiques de notre cerveau sont responsables de la perception de la douleur (par exemple, le cortex cingulaire antérieur). Ces mêmes régions cérébrales sont également actives lorsque nous sommes victimes de violence psychologique, lorsque nous sommes témoins de la maltraitance d'un proche ou lorsque nous nous souvenons d'une expérience physiquement ou émotionnellement douloureuse. Cela signifie que notre douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle, est en fait réelle, les deux affectant de la même manière les récepteurs de la douleur dans notre cerveau.

"Bien sûr que cela se passe dans votre tête, Harry, mais pourquoi diable cela signifierait-il que ce n'est pas réel ?

- Albus Dumbledore, Harry Potter et les Reliques de la mort

À la fin des années 1990, des chercheurs de l'hôpital Kaiser Permanente de San Diego, en Californie, ont recueilli des données auprès de plus de 9 500 participants, créant ainsi l'une des analyses de données les plus importantes et les plus complètes sur la santé physique et émotionnelle des participants. Les données se sont concentrées sur les effets des événements indésirables de l'enfance (EIA) des participants sur leur santé. Les EDA comprennent les abus physiques, les abus émotionnels, les agressions sexuelles, le décès d'un parent, les dysfonctionnements domestiques, les antécédents familiaux d'emprisonnement, etc. Les résultats de l'étude ont montré que les personnes ayant subi quatre EAC ou plus étaient beaucoup plus susceptibles de souffrir de dépression, d'anxiété, de toxicomanie, ou de faire des tentatives d'automutilation ou de suicide. Ces personnes étaient également beaucoup plus susceptibles de développer une maladie cardiaque, une maladie du foie, une maladie pulmonaire ou une maladie sexuellement transmissible (MST) et de mourir à un âge plus précoce.

En outre, les personnes ayant des antécédents de ECA sont plus susceptibles de ressentir des douleurs physiques, de développer un syndrome de stress post-traumatique, d'être facilement dépassées et anxieuses, de souffrir de maux de tête et d'estomac chroniques, du syndrome du côlon irritable (SCI) et de produire potentiellement des modifications de leur ADN.

Ces conclusions impliquent que des personnes comme Harry, qui ont subi des mauvais traitements importants dans leur petite enfance, sont plus susceptibles d'être affectées par les Détraqueurs de la dépression et les marécages de l'anxiété, ainsi que plus susceptibles d'être affectées par des pertes tragiques et des expériences traumatisantes, par rapport aux personnes sans de tels antécédents. C'est d'ailleurs ce que nous constatons dans les livres. Les effets que les Détraqueurs ont sur Harry semblent beaucoup plus forts que ceux de ses meilleurs amis, Ron et Hermione, qui ont sans doute eu moins de CAE en grandissant. Cela ne veut pas dire que leur expérience avec les Détraqueurs

n'est pas réelle. Elles le sont. Cela signifie plutôt qu'Harry risque davantage d'être affecté négativement par eux.

Ce dont Harry a vraiment besoin après toutes ses luttes, c'est que quelqu'un fasse preuve de compassion et de compréhension. Des gens comme le professeur Dumbledore, Mme Weasley et le professeur Lupin apportent à Harry la compassion et le soutien dont il a besoin lorsqu'ils sont avec lui. La nécessité de la compassion des autres dans la vie de Harry est (à mon avis) incontestable. Et il est probable que lorsque nous voyons d'autres personnes dans notre vie qui traversent des moments difficiles, nous les soutenons d'une manière ou d'une autre. Il est clair que certains événements physiquement et émotionnellement douloureux peuvent être préjudiciables à notre santé, et ce dont la plupart d'entre nous ont besoin dans ces moments-là, c'est de compréhension et de soutien. Pourquoi alors est-il si difficile pour nous de faire preuve du même niveau d'amour et de compassion envers nous-mêmes lorsque nous traversons une période difficile ?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les gens peuvent avoir du mal à s'auto-compassionner. Par exemple, certaines personnes peuvent penser que l'automutilation est nécessaire pour se motiver. D'autre part, certains peuvent croire que s'ils pratiquent l'auto-compassion, ils sont égoïstes ou trop indulgents.

Examinons de plus près chacune de ces raisons. De nombreuses personnes trouvent qu'elles ont recours à l'automutilation pour se motiver : Arrêtez d'être paresseux, espèce d'idiot ! D'autres personnes ont des problèmes bien pires que vous ! Tu es vraiment un perdant ! Si d'autres personnes découvraient la vérité à votre sujet, elles vous rejetteraient.

À court terme, l'automutilation pourrait bien nous faire bouger. Nous pourrions commencer un nouveau régime alimentaire strict, un programme d'exercices à l'épreuve des balles ou un nouveau projet compétitif. À long terme, cependant, il est certain que nous aurons un revers, que ce soit en mangeant une pâte de citrouille ou une mélasse de caramel alors que nous essayons de maintenir un régime sans gluten, sans produits laitiers, sans sucre brut, ou qu'il nous manque quelques jours, ou des semaines ou des mois d'exercice de Quidditch. C'est ici, dans ce revers, que nos décisions comptent le plus. Nous pouvons avoir honte, au point d'abandonner complètement, ou nous pouvons faire preuve d'auto-compassion. L'auto-compassion consiste à nous traiter avec le même soin et la même gentillesse que nous utiliserions avec nos proches, ou nos personnages de fiction préférés si nous les rencontrions dans la vie réelle.

La deuxième idée fausse sur l'auto-compassion est la croyance que l'auto-compassion est synonyme de complaisance excessive. En réalité, il s'agit de concepts opposés. Alors que l'indulgence implique une sur gratification excessive, l'autocompassion consiste à se donner le soutien dont on a besoin pour se remettre à faire ce qui est important pour nous. Par conséquent, boire un pack de six bières au beurre juste parce que vous avez eu une journée difficile n'est pas de l'auto-compassion, mais plutôt une forme d'indulgence excessive. L'auto-compassion signifierait utiliser une voix aimable et solidaire lorsque nous

remarquons que nous nous efforçons de nous rappeler que nous ne sommes pas seuls et de nous rappeler ce qui est vraiment important pour nous. Ainsi, lorsque nous avons rompu notre régime alimentaire extrêmement strict, plutôt que de nous torturer d'une manière qui ferait passer Ombrage pour notre ange gardien, nous pouvons au contraire mettre en œuvre la sagesse de Dumbledore. Dumbledore mentionnera inévitablement que nous nous complaisons tous parfois, que nous avons tous des ennuis et des revers. Et, en même temps, nous pouvons toujours choisir de revenir à ce qui est vraiment important pour nous, qu'il s'agisse de notre santé, de notre fandom, de notre éducation ou de notre carrière. En fait, des études montrent que les personnes qui pratiquent l'auto-compassion de cette manière sont plus susceptibles de maintenir leur motivation face à un revers que celles qui se jugent elles-mêmes. Lorsque Harry apprend à affronter les marécages en forme de détraqueurs, il ne réussit pas à invoquer le charme protecteur du Patronus. Il en est visiblement frustré, mais grâce à la patience et à la compassion du professeur Lupin, Harry se permet de continuer et réussit finalement à produire ce sort avancé. D'un autre côté, lorsque Harry apprend l'occlumancie, un sort destiné à bloquer la capacité de Voldemort à lire et à influencer l'esprit de Harry, il se débat également. Cependant, le professeur Rogue, qui donne des cours d’occlumancie à Harry, est très impatient et critique envers Harry. Pour cette raison et d'autres encore, Harry n'a pas encore pris goût à la pratique de l'occlusion avant la fin de sa septième année dans la série.

Il semble qu'en pratiquant l'auto-compassion, nous sommes plus susceptibles de persévérer dans nos objectifs et de nous sentir mieux physiquement et émotionnellement. En fait, sauf dans les situations d'urgence, il est généralement important de pratiquer la compassion envers soi-même avant de prendre soin d'autres personnes ou d'autres responsabilités. Cela peut sembler "égoïste" à certaines personnes (troisième idée fausse sur l'auto-compassion). Cependant, à bien des égards, l'autocompassion est non seulement la chose la plus sage, mais aussi la plus gentille et la plus compatissante que nous puissions faire pour les autres. Lorsque nous nous occupons de tout et de tout le monde, nous risquons de nous épuiser, d'être épuisés physiquement et mentalement, et nous pouvons donc avoir du mal à aider. La compassion envers soi-même, dans ce cas, est un investissement dans le carburant de nos soins personnels afin que nous ayons la force et l'énergie de prendre soin des autres. Si vous avez déjà pris l'avion, vous avez probablement entendu les hôtesses de l'air annoncer qu'en cas de chute de pression dans la cabine, des masques à oxygène seront mis à la disposition des passagers. Les passagers sont invités à mettre leur propre masque avant d'aider les autres. Pourquoi ? Cela est fait pour s'assurer que nous sommes capables de maintenir notre conscience afin d'aider les gens autour de nous, sinon, nous pourrions ne pas être en mesure d'aider les autres dans les moments les plus cruciaux. L'auto-compassion est donc tout acte intentionnel de bonté, de recharge et de guérison envers soi-même, qui nous permet ensuite de reprendre les activités qui nous importent le plus et qui peut nous permettre de nous accepter plutôt que de nous faire honte.

Par exemple, Kiki a rapporté que l'acceptation de soi à travers le fandom Harry Potter l'a aidée à surmonter une histoire d'abus et à apprendre à mieux gérer ses luttes pour la santé mentale.

L'histoire de Kiki

Mon amour pour Harry Potter a commencé dans une classe à l'âge de neuf ans, mais je n'ai pas vu la magie avant d'avoir douze ans environ. Ce que j'ai appris grâce à Harry Potter ne pouvait pas être enseigné par les mots que je lisais mais par le ressenti des personnages. Je me suis d'abord rapprochée de Harry, j'avais une vraie parenté avec le garçon qui détestait l'été où il était obligé de rester à l'intérieur avec ses gardiens oppressifs. Je ne m'en étais pas rendu compte à l'époque, mais la franchise m'aidait à éviter non seulement l'ennui pendant mon enfermement estival, mais aussi le début de mon long et pénible voyage avec les troubles mentaux.

J'ai été très en colère pendant la plus grande partie de mon adolescence et à dix-neuf ans, j'avais perdu mon premier amour à cause de la dépendance. J'avais abusé de mon corps en m'automutilant, mais j'ai ajouté l'abus de drogues et d'alcool et l'auto-négligence comme un carburant sur un feu déjà hors de contrôle. Tout au long de ces moments de ma vie, j'ai toujours utilisé Harry Potter comme un moyen d'évasion, comme un divertissement mais surtout comme une source de matériel conçu pour me faire sentir moins seule au monde. Le lien avec les personnages me semblait personnel, ces gens étaient comme moi et s'ils pouvaient survivre, alors moi aussi.

C'est au début de la vingtaine que j'ai commencé à réclamer la confiance tranquille d'un certain Rémus Lupin - la société avait condamné mes blessures visibles et m'avait rejeté, mais Poudlard et ses habitants m'ont accueilli chez eux. Alors que la bataille avec ma santé mentale faisait rage en moi, j'ai cherché du réconfort dans les murs du château. J'ai trouvé l'acceptation de soi, j'ai compris que mes troubles mentaux n'allaient pas disparaître et cela m'a offert une position unique d'être un espace sûr pour d'autres personnes pendant les périodes difficiles.

La franchise a été compromise lorsque je me suis engagée dans ce qui est devenu une relation de deux ans et demi, qui était émotionnellement, sexuellement et financièrement abusive. J'ai perdu la foi et l'espoir dans le seul endroit qui, en presque deux décennies, ne m'avait jamais fait défaut. Les temps peuvent être presque irrévocablement sombres, mon jugement s'assombrit et je deviens un élément fixe d'Azkaban, enraciné dans la peur, avec un essaim de Détraqueurs qui me couvre à chaque heure de ma vie.

Tout ce que j'ai appris, tout ce que j'ai découvert a été aspiré directement de mon âme et cela me laisse brisé et vide. C'est là que j'ai finalement découvert que j'étais capable de rester forte sous la pression du monde - des abus, des reproches des victimes à l'humiliation - et de m'accrocher à ce que je sais être juste. Mon Patronus est devenu ma vérité, un sens de soi nouvellement ravivé, un brillant phare de lumière qui surmonte l'obscurité et me permet de voir mon agresseur pour ce qu'il était vraiment. C'est la force que j'ai obtenue pour consacrer mon art et mon métier à la sensibilisation à la santé mentale et à la maltraitance par la poésie et le récit. Cela me permet de montrer aux gens qu'ils ne sont pas seuls et qu'ensemble, nous pouvons faire tomber les barrières qui font que parler de la santé mentale est un tabou social.

Comme Kiki, j'ai lutté contre la dépression modérée à sévère et le sentiment d'inutilité la majeure partie de ma vie. L'un de mes plus grands combats a consisté à me faire honte sur mon apparence. Plus précisément, je me suis toujours jugée "pas assez maigre" et "pas assez plate". Il m'arrivait souvent d'annuler des projets avec mes amis parce que j'avais trop honte qu'ils me voient "si grosse et si laide". Je n'aurais jamais jugé quelqu'un d'autre pour son apparence, mais quand il s'agissait de moi, je n'étais jamais assez bon. Il y avait des jours où je me frappais dans le ventre, fort, en disant "je te déteste". Ce que je n'ai pas remarqué, c'est que plus je détestais mon estomac, plus il me faisait mal ; et plus il me faisait mal, plus je le détestais, me sentant déprimé et honteux de mon apparence imparfaite.

Puis, il y a quelques années, j'ai commencé à apprendre l'auto-compassion. Dans l'un des cours d'auto-compassion que j'ai suivis, l'instructeur nous a demandé de fermer les yeux et de réfléchir à ce dont nous avons le plus honte. C'était facile. Mon attention s'est immédiatement portée sur mes tripes, je voulais les aspirer, je retenais mon souffle, je me sentais rempli de dégoût de soi et d'auto-dégoût. Ensuite, l'instructeur nous a demandé de remarquer où, dans notre corps, nous éprouvions le plus de honte.

Vous ne le savez pas ? J'ai ressenti toute ma honte dans mes tripes. En fait, j'ai appris que l'estomac est l'endroit où la plupart de nos émotions sont formées et vécues, ce qui nous permet de traiter la culpabilité et la honte, ainsi que l'excitation, la peur et l'anxiété. C'est là que vit notre intuition, notre "instinct", notre plus grande et plus importante source de magie. Et lorsque nous ressentons un danger, lorsque nous sommes blessés ou lorsque nous nous faisons mal, les vaisseaux sanguins de notre estomac se resserrent, créant un effet qui, pour certaines personnes, ressemble à la faim, pour d'autres à des nausées ou à des maux d'estomac, ce qui amène certaines personnes à avoir besoin de libérer leurs intestins (déclenchant le SCI), déclenchant une réponse potentielle à la migraine chez certaines personnes, et déclenchant la dépression ou l'anxiété chez d'autres en affectant les glandes surrénales ou en supprimant la production de sérotonine, l'un des "produits chimiques du bien-être" du corps. En bref, cela signifie que le domaine même dont j'ai abusé de manière si flagrante est celui qui a le plus besoin d'amour, de soutien et de compassion. Et lorsque nous en abusons, nous nous blessons essentiellement nous-mêmes encore plus que nous ne le faisons déjà.

Pendant mon exercice, l'instructeur nous a alors dit d'imaginer notre ventre, notre poitrine ou toute autre partie de notre corps où nous ressentons de la honte, comme un petit enfant, comme quelqu'un de séparé de nous (peut-être quelqu'un comme le petit Harry Potter, ou la petite Luna Lovegood, ou le petit Rogue Sévère) à un moment où ils ont le plus besoin d'amour, de soutien et de réconfort. Nous devions alors bercer la partie de notre corps où nous ressentions de la honte et la traiter avec gentillesse pendant une brève période. Cet exercice était à la fois atroce et extrêmement libérateur. Pour la première fois de ma vie, j'ai vu mon estomac non pas comme un ennemi, non pas comme quelque chose de laid à mon sujet que, comme tante Pétunia, j'avais besoin de cacher, mais plutôt comme quelque chose qui était digne d'amour et de compassion, tout comme un petit enfant, ou un petit chiot ou chaton.

Lorsque j'ai rencontré mon mari pour la première fois, il m'a confié à quel point il avait honte de la taille de son estomac et s'est mis un coup de poing dans le

ventre devant moi. Je lui ai enlevé doucement les mains et j'ai embrassé son ventre. Je lui ai dit que son ventre est l'une des plus belles choses qui l'entoure, et que c'est la région qui a le plus besoin d'amour et de compassion. Il fait maintenant la même chose pour moi. Il y a encore des jours où je suis gênée par mon apparence, mais je ne me frappe plus et mon partenaire non plus.

La pratique de l'auto-compassion ne nous aide pas seulement à nous sentir mieux dans notre peau, elle peut aussi nous aider à améliorer notre santé physique et mentale. Lorsque les mammifères se débattent, ils ont besoin d'une certaine forme de soins, que ce soit par une étreinte, un réconfort ou une chaleur physique. Recevoir de la gentillesse des autres, ainsi que de nous-mêmes, peut transformer la réaction de lutte, de fuite ou de congélation basée sur le stress en une réaction de repos et de digestion apaisante. De plus, lorsque nous recevons des soins, notre corps libère de l'ocytocine, une hormone de "bien-être" ou de "câlin" (le charme ultime du Patronus) qui peut nous apaiser au moment de la souffrance.

Il est intéressant de noter que ces effets bénéfiques peuvent également se produire lorsque nous soutenons quelqu'un d'autre qui est en difficulté. En fait, certains résultats de recherche suggèrent que les personnes qui aident les autres sont moins susceptibles de mourir de stress que celles qui ne le font pas, ce qui implique qu'aider et se connecter avec les autres pourrait prolonger la durée de vie, et peut-être nous rendre plus résistants lorsqu'il s'agit de faire face à nos propres facteurs de stress du Mangemorts dans la vie réelle.

Puisque l'auto-compassion semble être une partie si cruciale de la Défense contre les arts sombres, identifions ses éléments et déterminons quelques moyens de la pratiquer. L'auto-compassion se compose de trois éléments de base : la pleine conscience (voir chapitre 3), ainsi que l'humanité commune, et la bienveillance envers soi-même.

La pleine conscience - Essence de Dictame

Le premier élément de l'auto-compassion est la conscience - la capacité de remarquer que nous luttons et que nous pourrions avoir besoin de soutien. La manière exacte dont cela se passe peut varier d'une personne à l'autre. Pour certaines personnes, l'élément de conscience de soi peut consister à remarquer l'augmentation de leur anxiété ou de leur dépression. Pour d'autres, il peut s'agir de remarquer qu'elles commencent à être dépassées, irritables, ou qu'elles connaissent un début ou une augmentation de la douleur physique.

Pour certains d'entre nous, certains stress et certaines situations, comme le fait d'être dans un lieu très fréquenté, d'entendre un bruit fort qui se répète, d'avoir trop à faire et trop peu de temps pour le faire ou de devoir interagir avec beaucoup de gens, peuvent être épuisants. La sensation d'accablement que nous pouvons ressentir dans certaines de ces situations est presque celle d'être mis en boîte en se manifestant - nous pouvons avoir l'impression d'être mis en pièces. Dans ce cas, la pleine conscience peut fonctionner comme la potion de l'essence de guérison deDictame. Par exemple, lorsque nous sommes submergés, nous pouvons observer cette émotion, voir comment elle se manifeste, et prendre quelques respirations ou faire des étirements pour nous permettre de mieux faire face à la situation.

Le sort de légilimitation : L'humanité commune

"Nous sommes tous humains, n'est-ce pas ? Chaque vie humaine a la même valeur et mérite d'être sauvée".

-Kingsley Shacklebolt, Harry Potter et les reliques de la mort

Le deuxième élément de l'auto-compassion est l'humanité commune, ce qui signifie reconnaître que nous ne sommes pas seuls dans nos expériences. Bien que, logiquement, nous puissions nous rendre compte que des millions d'autres personnes ont pu vivre au moins certaines des mêmes expériences que nous, il est difficile de se souvenir de ce fait pendant notre lutte. Il est déjà difficile de faire l'expérience de la dépression, de l'anxiété, de l'insécurité, du désir de s'automutiler ou de la dépendance. Il est beaucoup plus difficile de passer à travers si nous nous faisons honte et donc si nous nous aliénons les uns les autres, ou si nous nous cachons.

D'autre part, lorsque nous réalisons que nous ne sommes pas seuls dans nos luttes et que beaucoup, beaucoup de gens peuvent vivre des choses très similaires à celles que nous vivons à ce moment précis, cela peut rendre cette expérience plus supportable. En outre, partager nos expériences avec d'autres personnes qui peuvent les comprendre, ou avec ceux qui ont vécu quelque chose de similaire, peut nous aider à nous sentir moins seuls, et peut nous aider à commencer notre voyage de guérison.

J'imagine que, comme moi, beaucoup d'entre vous, en lisant la série Harry Potter, se sont retrouvés dans au moins certains aspects de certains des personnages. Certains d'entre vous pourraient apprécier l'apprentissage ou ressentir de l'anxiété comme Hermione. Certains d'entre vous ont peut-être été maltraités comme Rogue, ou ont subi une perte ou des sévices quand ils étaient plus jeunes, comme Rogue et Harry. Pour beaucoup d'entre nous, ces livres ont un potentiel de guérison car ils nous relient à des aspects de nous-mêmes que nous ne pourrions pas comprendre autrement. Ces livres nous rappellent que, tout comme Harry, nous voulons peut-être trouver un sentiment d'appartenance, ou tout comme Luna, certains d'entre nous ne s'intègrent pas toujours, ou tout comme Lupin, nous avons peut-être un côté de nous-mêmes que nous ne sommes pas à l'aise de partager avec les autres. Pourtant, en nous connectant à ces livres et aux personnages qui s'y trouvent, nous pourrons peut-être nous retrouver.

Par exemple, Amanda nous fait part de son expérience de connexion avec le fandom Harry Potter et de ce que cela a signifié pour elle.

L'histoire d'Amanda

J'avais déjà trente ans quand ma sœur aînée m'a finalement convaincue de lire Harry Potter. Nous étions en vacances en famille. J'avais deux jeunes enfants à l'époque. Tous les jours, après le déjeuner et la baignade, mes enfants faisaient une sieste et c'est devenu l'heure de lecture d'Harry Potter.

Immédiatement, la série a fait naître en moi une corde créative. Après avoir lu le chapitre 6 "Le voyage vers le quai neuf et trois quarts", j'avais hâte de faire une sorte de fête et d'inventer toutes les friandises que la sorcière Trolley avait vendues dans le train de Poudlard. Ma première tentative créative : j'ai fabriqué mes propres grenouilles en chocolat dans des sacs transparents avec des étiquettes d'en-tête écrites à la main et des autocollants Harry Potter à l'intérieur. Elles étaient fabriquées et distribuées à tous les lecteurs d'Harry Potter que je connaissais, à chaque fois qu'un nouveau livre ou film sortait.

Cette période a marqué le début de ma vie de mère au foyer à plein temps. Pendant cette période, j'avais appris que je souffrais de dépression. Harry Potter était la seule chose qui me définissait comme moi-même, et pas seulement comme une épouse ou une mère. C'était mon évasion, mon plaisir, mon temps pour moi.

Quand mes deux enfants ont grandi, nous avons commencé à lire les livres ensemble à l'heure du coucher. Quand les jouets à thème Harry Potter sont sortis, j'étais plus qu'heureuse de les offrir à mes enfants. Cela m'a aidée à établir des liens avec mes enfants, car nous avons trouvé des choses à faire ensemble, nous avons construit des jeux de Lego Harry Potter, nous avons composé des chansons, des films, des albums de découpures, des déguisements, du Quidditch de jardin, nous avons fabriqué des livres d'école Poudlard et des potions de bonbons pour leurs poupées Harry et Hermione, pour n'en citer que quelques-unes.

Après avoir lu le cinquième livre avec une rapidité déraisonnable, j'étais tellement impatient d'obtenir des réponses à mes questions que j'ai commencé à théoriser ce que je pensais qu'il devait arriver, ou ce que je voulais qu'il arrive, que j'ai commencé à écrire ma première fan fiction. J'ai eu tellement de plaisir à faire cela que j'ai fini par en écrire trois autres !

Lorsque le battage médiatique des sept livres et des huit films a pris fin, j'ai commencé à déprimer. Un jour, par hasard, j'ai découvert qu'il y avait un groupe de rencontres Harry Potter dans ma région. C'est ce dont j'avais besoin. Les amis que j'avais, qui avaient lu les livres avec moi, étaient passés à autre chose. J'avais besoin de rencontrer de nouvelles personnes qui étaient toujours intéressées par Harry Potter et qui voulaient garder la magie vivante autant que moi. Normalement, je suis très timide et je ne voudrais pas rencontrer une bande d'étrangers au hasard par moi-même, mais pour Harry Potter, je devrais renoncer à mon introversion et chercher ma voie vers le bonheur.

Harry Potter m'aide à rester active, m'inspire à être créative et m'aide à me connecter avec d'autres personnes. Si les mécènes étaient réels, le mien serait la forme d'Harry Potter parce que je suis la plus heureuse quand je suis impliquée dans ce monde. Cela m'inspire à être la meilleure version de moi que je puisse être. C'est le chocolat de mes Mécènes !

En lien avec d'autres, nous pourrions trouver la guérison tout comme Amanda l'a fait. Et grâce à des liens avec des personnes réelles ou même des personnages de fiction, nous pourrions développer notre sens de l'empathie. C'est presque comme si nous pratiquions le sort de Légilimence, un sort qui nous permet de voir dans l'esprit des autres. La légilimence nous permet d'avoir de l'empathie envers les autres, de mieux comprendre d'où ils viennent. Même si Harry déteste Rogue, lorsqu'il apprend que Rogue a été maltraité dans son enfance et qu'il a

été victime de brimades à Poudlard, il s'identifie à lui et éprouve de la compassion pour lui.

Lorsque nous éprouvons de l'empathie pour les autres, comme Harry le fait avec Rogue ou comme Queenie Goldstein de Les Animaux fantastiques et où les trouver le fait avec Jacob, nous pouvons reconnaître que ces personnes méritent d'être traitées avec gentillesse et ne méritent pas de subir des abus et de la douleur. En fait, quand Harry apprend que son propre père et ses amis ont torturé Rogue, il est en colère contre eux, ressentant de l'empathie pour Rogue.

Tout comme la compréhension des autres nous permet d'éprouver de l'empathie envers eux, la compréhension de nous-mêmes nous permet d'éprouver de l'empathie envers eux. Il va sans dire que si d'autres personnes, ou même des personnages de fiction, méritent notre empathie, alors nous aussi. Tout comme Harry, nous méritons aussi d'être aimés et protégés. Tout comme Ron, nous méritons aussi de savoir que nous sommes aimés et désirés, et tout comme Hermione, nous méritons d'être appréciés pour tous nos efforts.

De plus, parfois, avoir de l'empathie pour soi-même et pour les autres peut nous aider à mieux comprendre pourquoi certaines personnes ont pu nous faire du mal. "Blesser les gens, c'est blesser les gens", dit un célèbre dicton. Cela signifie que ceux qui font du mal aux autres le font généralement parce qu'ils ont eux-mêmes été blessés. Des personnages comme Rogue et Pétunia, qui ont tous deux rendu la vie de Harry misérable en raison de leur aversion pour ses parents, montrent à quel point la douleur d'une personne peut dicter ses actes abusifs envers les autres. Nous ne devrions jamais avoir à supporter la maltraitance. Cependant, parfois, le fait de comprendre et d'avoir de la compassion pour nous-mêmes et pour la personne qui nous fait du mal peut, du moins dans certaines situations, nous aider à mieux comprendre et, espérons-le, à traiter la situation d'une manière sûre.

Expecto Patronum ! Une pratique de la bonté envers soi-même

Dans le triage de toute situation, la personne la plus blessée doit être celle qui reçoit les soins les plus immédiats. Cela vous concerne également. Lorsque nous sommes en difficulté, nous devons nous offrir de la gentillesse (c'est-à-dire de la bienveillance) afin de nous permettre d'apaiser, de guérir et d'acquérir plus de force physique et émotionnelle.

La bienveillance envers soi-même peut être une action importante, comme prendre des vacances ou se faire masser. L'auto-compassion peut aussi être une petite action, comme s'envelopper dans une couverture (peut-être une avec le symbole de votre maison), ou boire du chocolat chaud ou du jus de citrouille, prendre quelques respirations, ou se donner une accolade apaisante en plaçant la paume de vos mains sur le centre de votre cœur. D'autres exemples sont l'engagement avec notre fandom, l'utilisation d'une poche de glace ou d'un coussin chauffant (surtout en cas de douleur physique), le fait de s'allonger, de lire un livre ou de regarder un clip drôle afin de nous aider à mieux faire face à

notre douleur physique ou émotionnelle. Ces petites pratiques d'auto-compassion sont parfois appelées "auto-compassion sur le pouce" car elles peuvent être pratiquées presque à tout moment.

Ces pratiques d'auto-compassion n'enlèvent pas forcément notre souffrance, mais elles peuvent nous aider à mieux gérer notre lutte. Par exemple, quand Hermione pleure d'avoir à modifier la mémoire de ses parents, Ron met son bras autour d'elle. Cette action n'inversera pas ce qui s'est passé, ni n'enlèvera la douleur d'Hermione. Cependant, il met son bras autour d'elle pour la réconforter, pour la soutenir. De même, nous pouvons nous donner de petits (ou de grands) gages de soutien, non pas pour enlever notre douleur (ce qui n'est souvent pas possible), mais simplement parce que nous sommes un être humain qui lutte et qui mérite amour et soutien.

Une autre façon de pratiquer la bienveillance envers soi-même est d'utiliser un langage, une formulation ou une écriture aimable. Par exemple, si vous deviez écrire une lettre de compassion et d'encouragement à Harry, dix ans, alors qu'il vivait encore dans le placard sous l'escalier de la maison des Dursley, qu'écririez-vous ? Quel genre de mots de sagesse et de soutien voudriez-vous transmettre ? Que voudriez-vous qu'il comprenne en particulier ?

Que diriez-vous d'une lettre à Neville quand Rogue s'en prend à lui, ou peut-être d'une lettre à Hermione quand elle pleure dans la salle de bains après que Ron l'ait insultée pendant leur première année à Poudlard ?

Imaginez maintenant un instant que vous écriviez une lettre à vous, peut-être un jeune vous, à l'époque où vous étiez peut-être petit et effrayé et que vous aviez juste besoin de savoir que tout irait bien. Que voudriez-vous vous dire ? Que voudriez-vous vous rappeler ?

Maintenant, imaginez un instant que vous parlez à Dumbledore, un mentor, quelqu'un qui est plein de sagesse et de compassion. Que vous dirait-il ? Quel genre de sagesse vous donnerait-il, quelles paroles de sagesse partagerait-il ?

Pour certaines personnes, les phrases aimables qu'elles souhaitent entendre de la part des autres peuvent inclure un souhait, comme par exemple

Que vous soyez heureux.

Que vous soyez en sécurité.

Puisses-tu savoir à quel point tu es aimé.

Que vous puissiez sentir votre potentiel magique.

Puisses-tu savoir combien tu comptes.

Ces phrases s'appellent la méditation de l'amour et de la bonté. N'hésitez pas à les adapter ou à trouver vos propres phrases, en espérant qu'elles vous feront vous sentir soutenu, en sécurité et peut-être même reconnaissant. Voyez si vous pouvez remarquer les effets de ces pratiques sur vous-même et sur les autres.

Pratique de la transfiguration : Cette semaine, voyez si vous pouvez vous entraîner avec de petits gestes de bonté pour vous-même ("auto-compassion en mouvement") et essayez la méditation de la bonté aimante. Vous pouvez trouver et écouter des pratiques guidées de méditation de l'amour bienveillant ou vous pouvez l'essayer en silence.

“What you fear most of all is – fear. Very wise.”

– Remus Lupin, Harry Potter and The Prisoner of Azkaban

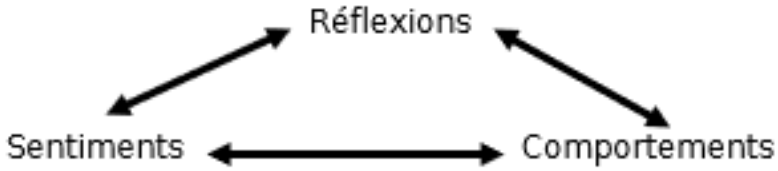
Au cours de leur troisième année à Poudlard, Harry et Ron s'inscrivent à un cours de divination enseigné par le professeur Sybil Trelawney. La toute première fois qu'elle rencontre Harry, Trelawney voit la marque d'un sinistre dans sa tasse à thé et répond avec horreur que cette marque signifie sa mort prématurée. Cela terrifie bien sûr Harry, dont la vie a déjà été menacée trois fois par Lord Voldemort à ce stade. Au cours de son séjour à Poudlard, Harry voit Trelawney faire des centaines de prédictions terrifiantes, dont la plupart ne se réaliseront jamais. En fait, de toute sa vie, de toutes les prédictions qu'elle avait faites, seules deux des prophéties de Trelawney se réalisent réellement. Cela représente deux prédictions sur (environ) 50 000. Si elle était voyante dans votre magasin de quartier et qu'elle avait 2/50 000 chances d'avoir raison, vous ne feriez probablement pas confiance à ses prédictions.

Nos esprits fonctionnent parfois un peu comme les prédictions du professeur Trelawney. Nous aussi, nous pouvons prendre certains signes dans notre environnement pour prédire le danger alors qu'ils ne le font pas. Par exemple, lorsque nous sommes incapables de joindre un être cher, certains d'entre nous peuvent penser qu'il est peut-être mort dans un terrible accident ou imaginer d'autres scénarios du pire. Nous pouvons également penser que nos amis sont en colère contre nous si nous ne recevons pas de réponse à nos SMS, en passant éventuellement en revue nos conversations précédentes de manière très détaillée pour voir où nous nous sommes trompés.

Dans les moments d'anxiété, on peut avoir l'impression que nos soucis ont été frappés d'un charme d’engorgement, ce qui fait que les probabilités d'une catastrophe semblent plus grandes qu'elles ne le sont en réalité. Ce processus est appelé catastrophique et la plupart d'entre nous s'y engagent à un moment ou à un autre. Les personnes qui luttent contre l'anxiété sont plus susceptibles de s'engager dans un processus catastrophique fréquent. Les statistiques actuelles indiquent qu'au moins 18 % des adultes aux États-Unis luttent contre l'anxiété diagnostiquée, et estiment qu'environ 30 % luttent contre l'anxiété en général. Si ces statistiques sont exactes, cela signifie qu'une personne sur trois que vous connaissez est aux prises avec l'anxiété et qu'elle est probablement confrontée à des catastrophes fréquentes.

Nos pensées peuvent en fait influencer nos sentiments et nos comportements. De même, nos comportements peuvent influer sur nos pensées et nos

sentiments. Le diagramme suivant montre la relation bidirectionnelle de chacun de ces éléments : Pensées, sentiments et comportements. Tous ces éléments s'influencent mutuellement.



Par exemple, quelqu'un comme Neville, qui pourrait penser qu'il va se mettre dans l'embarras devant le professeur Rogue, risque de se sentir très anxieux lorsqu'il devra faire de la magie devant Rogue, et donc d'essayer d'éviter de préparer des potions devant lui. Les pensées de Neville, dans ce cas, pourraient affecter ses émotions, ainsi que ses comportements. De même, en évitant de faire des potions devant Rogue, Neville renforce la croyance qu'il est "incapable". Par conséquent, il est plus susceptible de se sentir anxieux s'il doit faire de la magie dans la classe de Rogue à l'avenir.

Comme ces éléments - pensées, sentiments et comportements - sont tous liés et s'influencent mutuellement, nous devons rompre ce cycle interconnecté afin de réduire l'impact de certaines pensées et émotions sur notre vie. Nous avons déjà parlé de l'utilisation de la pleine conscience (chapitre 3) et de l'auto-compassion (chapitre 6) pour nous aider à mieux gérer nos émotions difficiles. Nous pouvons également travailler à réduire les pensées catastrophiques ("Engorgement ") et autres pensées inconfortables qui pourraient nous freiner en appliquant le Ratatinage (le charme qui rétrécit). Dans ce cas, le Ratatinage consiste à retirer le pouvoir à la pensée en reconnaissant la pensée pour ce qu'elle est - une pensée, par opposition à un fait. Souvent, nous fusionnons avec nos pensées, les prenant habituellement pour argent comptant. Des pensées telles que "je suis un raté" ou "tout le monde me juge" sont des exemples de pensées avec lesquelles nous pouvons fusionner, ce qui peut conduire à ce que ces pensées contrôlent nos sentiments et nos actions.

Afin de combattre la fusion, nous pouvons essayer une incantation de désamorçage. Par exemple, au lieu de dire/penser "je suis un raté" ou "tout le monde me juge", nous pouvons plutôt dire "je pense que je suis un raté" ou "je pense que tout le monde me juge". En adoptant cet objectif, l'approche de Moody's qui consiste à examiner la situation, nous pouvons enlever une partie du pouvoir de la pensée, en remarquant que d'une certaine manière, elle n'est pas plus valable que la pensée "Je suis un bananier".

Si nous devions lire un article dans des journaux et des tabloïds tels que The Daily Prophet ou The Quibbler, nous ne croirions probablement pas aveuglément tout ce que nous lisons, mais nous constaterions plutôt qu'une nouvelle est parfois vraie et parfois ne l'est pas. Nous pouvons traiter nos pensées de la même manière.

Essayez-le. Voyez si vous pouvez exprimer verbalement vos pensées à haute voix pendant une minute et voyez s'il y a une différence dans l'impact que ces pensées ont sur vous. Elles ne vous feront peut-être pas perdre vos émotions, mais il est à espérer que cette pratique de désamorçage vous enlève une partie du contrôle que ces pensées ont sur vous.

Enregistrement.

Comment cela s'est-il passé ? La plupart des gens remarquent qu'avec le temps, les pensées deviennent moins percutantes et moins accablantes.

Une autre façon de pratiquer le désamorçage est d'incorporer la conscience et la compassion envers nos pensées et nos émotions. Imaginez que vous puissiez prendre un thé (ou un café, si vous préférez) avec vos pensées et vos sentiments, à quoi ressembleraient-ils ? J'imagine le mien comme Fang, le chien d'Hagrid. Bien sûr, il est grand et effrayant dans son apparence, mais une fois que vous le connaissez, vous pourriez vous rendre compte qu'il a en fait peur de tout et que ses actions pourraient donc être motivées par la peur. Et si vous pouviez alors réconforter Fang ? Ou même Touffu, l'énorme chien à trois têtes, qui garde l'entrée du passage vers la Pierre philosophale. Et si vous réalisiez que les pensées et les émotions qui vous font si peur sont elles-mêmes guidées par la peur et que leur désir malavisé de vous protéger, à la manière de Dobby, vous fait en réalité ressentir de la douleur et de l'inconfort. Dobby est un elfe de maison, qui essaie très fort de protéger Harry du danger. Malheureusement, les tentatives de Dobby pour protéger Harry le conduisent souvent à se blesser.

Si nous pouvons trouver un peu de compassion et de compréhension pour nos pensées et nos émotions, nous pourrons peut-être non seulement réduire leur impact sur nous, mais aussi y répondre. Par exemple, lorsque nous avons une pensée telle que "tout le monde me juge", nous pouvons peut-être remercier votre esprit (ou notre Dobby intérieur) de veiller sur nous, mais continuer quand même notre voyage.

"C'est l'inconnu que nous craignons quand nous regardons la mort et les ténèbres, rien de plus".

- Albus Dumbledore, Harry Potter et le Prince de Sang-Mêlé

Lorsque des choses terribles nous arrivent ou arrivent autour de nous, nous pouvons avoir peur qu'elles continuent à se produire. Par exemple, après de nombreuses pertes, Harry ne voulait pas que ses amis ou des membres de l'Ordre du Phénix l'accompagnent dans sa recherche des Horcruxes. De même, après de terribles accidents ou des attaques terroristes, nous pourrions avoir peur de voyager et de fréquenter certains endroits, ou souhaiter éviter certaines activités. Faire face à nos peurs, qu'il s'agisse de nos pensées ou de nos émotions, c'est utiliser le sort Expelliarmus sur notre ennemi, comme le décrit Cassie dans son histoire ci-dessous. Plus nous examinons et apprenons à connaître nos peurs, moins elles peuvent devenir effrayantes. Plus nous apprenons à connaître nos peurs, moins elles peuvent être effrayantes.

L'histoire de Cassie

Près de 3 000 personnes ont perdu la vie. Des familles ont perdu des frères, des sœurs, des mères, des filles, des maris et des épouses. Comme la plupart des personnes vivant le 11 septembre 2001, je me souviens très bien de ce jour. J'étais en septième année, et je prenais mon petit déjeuner dans le salon avant l'école, lorsque mon père est entré, a allumé la télévision et m'a dit de regarder. En regardant les rediffusions du premier avion qui s'est écrasé sur la première des tours jumelles, je n'ai pas compris ce qui se passait. Cela ressemblait à un terrible et tragique accident. Alors que je finissais mon petit déjeuner, une vingtaine de minutes plus tard, le deuxième avion s'est écrasé sur la seule tour encore debout. Pourtant, à douze ans, je ne comprenais pas les conséquences de ce qui se passait. Il est vraiment difficile d'expliquer le concept de terrorisme à un enfant, et les motivations d'une telle barbarie et d'une telle haine. Quand nous étions jeunes, certains d'entre nous, enfants de la génération Harry Potter, ont essayé de s'accrocher à leur innocence, un peu comme Harry quand il a été propulsé dans le monde magique à l'âge de onze ans, mais au lieu de cela, nous vivions chaque jour dans la crainte que les terroristes attaquent à nouveau et que nous puissions perdre nos parents. Harry Potter nous a donné un monde dans lequel nous pouvions nous échapper, et des moyens de comprendre ce qui nous arrivait. Harry Potter représente la jeunesse américaine en ce sens qu'il était innocent et qu'il ne savait pas ce qui l'attendait. Il est devenu le porte-affiche de notre génération, et le héros qui nous a sorti des temps sombres parce que nous croyions que pour l'époque où nous lisions, la magie était réelle. Nous croyions que même les personnes les plus improbables, même les enfants, peuvent être un héros aux yeux de quelqu'un.

J'avais onze ans quand je me suis embarquée dans mon voyage Harry Potter, et j'attendais désespérément qu'un hibou apporte ma lettre d'acceptation à Poudlard, et bien qu'elle n'ait peut-être jamais été remise sous sa forme physique, aujourd'hui je me sens comme une fière diplômée de Poudlard.

Faire passer nos épouvantards pour des Riddikulus

En troisième année de Harry à Poudlard, le professeur Lupin apprend à ses étudiants à gérer leurs peurs de la meilleure façon possible - en leur faisant face (au lieu de les fuir) et en les faisant paraître ridicules. Il les fait s'entraîner sur des créatures appelées épouvantards. Les épouvantards prennent la forme de l'objet, de la personne ou de la situation qui terrifie le plus la personne qui s'en approche.

À l'exception de Harry, l'élève qui bénéficie le plus de cette leçon est sans doute Neville Londubat. Neville, qui a été intimidé, humilié et terrorisé par le professeur Rogue, a peur de lui, ce qui n'est pas surprenant. Lorsqu'il voit le épouvantards à l'allure de Rogue, il est clairement effrayé, car il s'en éloigne. Cependant, lorsqu'il peut utiliser le sort Riddikulus, le épouvantards conserve le corps de Rogue mais porte les vêtements et l'apparence de la grand-mère de Neville... enfin, ridicule et beaucoup moins menaçante.

Il y a des moyens de rendre nos pensées effrayantes ridicules aussi. Essayez-les et voyez quelle combinaison magique vous convient le mieux.

1. **Répétition**. Répéter une pensée à haute voix aussi vite que possible pendant quelques minutes peut la rendre ridicule. Par exemple, une de mes pensées fusionnées est "Je suis un amateur" (comme dans "Je ne suis pas assez bon/expérimenté/connaissant). En pratiquant le sort Riddikulus avec répétition, je répéterais "Je suis un amateur" encore et encore aussi vite que possible pendant 1 à 2 minutes. Au bout d'un moment, les mots se mélangent et perdent leur sens. Cela ne veut pas dire que leur implication ne fait pas mal, mais ils pourraient devenir moins percutants après cette pratique. Pour que cette pratique fonctionne, il faudra toutefois la pratiquer à voix haute.

2. **Songifiez**. Une autre façon de rendre vos pensées marécageuses ridicules est de les "chanter" - de les chanter, peut-être sur la mélodie d'une chanson bien connue, comme "Happy Birthday to You" ou une autre chanson que vous connaissez peut-être.

3. **Rapifiez**. Une version plus spécifique de la pratique du songify est le rapify. Rapifier une pensée, c'est la chanter dans le style d'une chanson de rap.

4. **Citez l'histoire**. Cette pratique consiste à identifier les thèmes ou les schémas de vos pensées et à les nommer lorsqu'ils se produisent. Par exemple, lorsque nous avons la pensée "Je suis un raté", nous pouvons la nommer comme "c'est encore cette histoire de raté".

5. **Ajoutez une fin idiote**. Lorsque nous imaginons nos pires scénarios se déroulant dans notre esprit, nous pouvons écrire une fin ridicule à un tel scénario. Par exemple, si Harry s'imaginait tomber sur Voldemort, il pourrait aussi s'imaginer en train de danser avec lui ou imaginer le Seigneur des Ténèbres essayant de monter un taureau mécanique alors qu'il est ivre sur Firewhisky, et qu'il porte un chapeau de cow-boy.

Devoir de défense contre les arts sombres : Cette semaine, essayez les différentes pratiques de désamorçage et voyez laquelle ou lesquelles vous conviennent le mieux. N'oubliez pas qu'il n'est pas facile d'affronter les marécages, surtout lorsqu'en les affrontant, nous sommes aussi confrontés à nos plus grands Détraqueurs et à nos expériences les plus significatives et les plus traumatisantes. La pratique du désamorçage n'est pas facile. Après tout, il a fallu beaucoup de temps à Harry pour être capable d'appliquer ce sort de niveau avancé et apprendre à lancer correctement Patronus. Essayez et continuez à vous entraîner même si c'est difficile. Surtout quand c'est difficile.

Chapitre 8 : A la recherche de vos valeurs dans le miroir d'Erised

"Le bonheur peut être trouvé, même dans les moments les plus sombres, si l'on se souvient seulement d'allumer la lumière".

- Albus Dumbledore, Harry Potter et le prisonnier d'Azkaban

Pendant sa première année à Poudlard, Harry sort la cape d'invisibilité de son père pour un "essai" et se retrouve dans une classe sombre où il découvre l'étrange et magnifique Miroir du Riséd, qui montre aux spectateurs ce qu'ils désirent le plus. Harry voit ses parents et sa famille élargie le regarder avec amour, lui sourire et lui faire des signes de la main. Cela lui procure à la fois un bonheur extrême et une profonde tristesse car, ayant grandi sans ses parents, il désire ressentir leur amour et leur soutien. Le désir qu'il éprouve n'est pas différent de ce que nous pourrions ressentir lorsque nous aussi, nous désirons désespérément quelque chose.

Si vous regardiez dans le Miroir du Riséd, que verriez-vous ? Que verriez-vous dans le miroir ? Que porteriez-vous et que feriez-vous ? De quoi auriez-vous l'air ? Qui d'autre serait avec vous ? Quels autres détails seraient présents ? Quel genre d'expérience vous verriez-vous dans le miroir ? Prenez le temps d'y réfléchir et notez-les avec le plus de détails possibles.

Lorsqu'il se languit de ses parents, Harry ressent une profonde tristesse pour leur perte. Cependant, en reconnaissant son besoin de famille et en trouvant sa propre famille, Harry est capable de trouver ce que son cœur désire vraiment - un sentiment d'amour et d'appartenance. Bien qu'il ne soit pas en mesure de ramener ses parents à la vie, Harry se rapproche d'eux par le biais de son cœur et de ses souvenirs. De plus, il crée sa propre famille - Ron et Hermione, le reste des Weasley, Dumbledore, Sirius et le reste de l'Ordre du Phénix. Ainsi, même si le Miroir du Riséd peut causer une douleur atroce à ceux qui l'obsèdent, il peut aussi être très utile pour identifier nos valeurs fondamentales.

Nos valeurs fondamentales sont nos orientations de vie, les qualités, les croyances ou les principes qui guident nos vies. Pour Harry, par exemple, certaines de ses valeurs fondamentales sont la famille, les amis, son hibou domestique, Hedwig, ainsi que la défense de ceux qui ne peuvent pas se défendre eux-mêmes, la lutte contre le mal, le fait de faire ce qui est juste et de se battre pour la vérité.

Les valeurs fondamentales doivent être distinguées des objectifs. Alors que les valeurs fondamentales sont des directions de vie sans fin, les buts sont limités. Par exemple, l'une des valeurs fondamentales d'Hermione est l'éducation, alors que l'un de ses objectifs pourrait être de réussir son examen de Runes Anciennes cette semaine-là.

Nos valeurs fondamentales peuvent être difficiles à équilibrer. Parfois, nous consacrons beaucoup de temps et d'efforts à certaines d'entre elles, alors que d'autres fois, nous pouvons les négliger complètement. Par exemple, lorsqu'elle étudie pour ses examens finaux, Hermione consacre toute son attention et son énergie à sa valeur fondamentale d'éducation, ignorant parfois certaines de ses autres valeurs fondamentales, comme la santé (en se couchant tard pour étudier), ainsi que le temps passé avec ses amis.

On peut considérer les valeurs fondamentales comme des flacons de potion. Parfois, si nous y consacrons trop de temps, les fioles débordent. A d'autres moments, les flacons peuvent être à moitié pleins ou presque vides. L'illustration ci-dessous montre deux rangées de fioles de valeurs fondamentales, chacune étant actuellement représentée comme "vide". Examinez-les et voyez où vous en êtes actuellement avec vos valeurs fondamentales. Plus précisément, examinez le temps et les efforts que vous consacrez actuellement à chacune de ces valeurs fondamentales en fonction de la situation dans laquelle vous souhaiteriez être. Vous pouvez ensuite indiquer (sur une feuille séparée) la quantité de potion qui correspond à votre situation actuelle en termes de respect de ces valeurs fondamentales. Cette décision ne sera pas basée sur ce que votre famille, la société ou le ministère de la magie attend de vous, mais plutôt sur votre préférence personnelle. Par exemple, Arthur et Molly Weasley accordent de l'importance à l'éducation de leurs enfants et ne sont pas ravis de la décision de Fred et George d'abandonner Poudlard. En revanche, les jumeaux accordent plus d'importance à l'aspect ludique et à leur carrière de propriétaires d'un magasin de blagues qu'à l'objectif de terminer leurs études à Poudlard.

En travaillant sur cet exercice, gardez à l'esprit que les définitions exactes de ces valeurs fondamentales dépendent également de votre interprétation, et de celle de personne d'autre. Par exemple, la famille peut signifier une famille liée au sang, ou une famille choisie, comme les Weasley le sont pour Harry. Certaines valeurs peuvent également se chevaucher. La créativité et le fandom peuvent tous deux inclure le cosplay ou l'écriture de fanfares. En revanche, le fandom est peut-être le seul à inclure la rencontre avec les Potterheads, tandis que la créativité inclut l'écriture de musique et la création de dessins qui n'ont pas besoin d'être liés au fandom.

Pour cet exercice, identifiez vos propres définitions pour chaque valeur fondamentale. Quelle que soit la signification de ces valeurs fondamentales pour vous, les définitions de chacune d'entre elles sont les vôtres, et les vôtres seulement.

Si vous êtes parfaitement satisfait du temps et des efforts que vous consacrez à votre valeur fondamentale spécifique (comme les amis), alors vous donnez

l'impression que la bouteille est pleine mais pas débordante. Si vous pensez que vous consacrez trop de temps à votre carrière, par exemple, alors ce flacon de potion sera débordant. Si vous ne consacrez pas assez de temps à une valeur fondamentale particulière, alors votre flacon de potion sera moins rempli en conséquence, voire même vide. Aussi, n'hésitez pas à y ajouter vos propres flacons s'il y a des valeurs qui ne sont pas représentées. Essayez-le maintenant.

Enregistrement

Qu'avez-vous observé ? La plupart des gens remarquent que lorsqu'ils font cet exercice pour la première fois, leurs valeurs ne sont pas équilibrées. En fait, la plupart des gens ont du mal à équilibrer toutes leurs valeurs fondamentales, mais ce n'est pas grave - nous pouvons toujours travailler à les ajuster. Y a-t-il des flacons de valeurs fondamentales qui débordent ? Y en a-t-il qui sont presque vides ?

Pensons maintenant à quelques objectifs très modestes que nous pourrions fixer pour chacune des valeurs fondamentales dont vous n'êtes pas satisfait. Par exemple, lorsque j'ai fait cet exercice pour la première fois, j'étais en troisième cycle. Mon flacon de valeurs fondamentales de l'éducation débordait, alors que tous mes autres flacons de valeurs fondamentales étaient presque vides. Pour moi, les petits objectifs signifiaient envoyer des SMS à mes amis et à ma famille, pour communiquer même si je n'avais pas encore le temps de les fréquenter.

En outre, nous pouvons trouver des objectifs qui honorent plusieurs valeurs fondamentales. Par exemple, jouer aux quiz sur Harry Potter avec des amis pourrait nous aider à équilibrer les valeurs fondamentales Amis, Fandom et Jouer. Voyez si vous pouvez trouver un ou deux petits objectifs pour chacune des valeurs fondamentales qui ne sont pas actuellement équilibrées. Les objectifs pourraient être de s'engager davantage dans la valeur fondamentale, si elle n'est pas actuellement aussi complète que vous le souhaiteriez, ou de voir s'il y a un moyen de la réduire un peu, si vous vous engagez trop.

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles nous pourrions vouloir explorer nos valeurs fondamentales. Parcourir notre vie sans comprendre nos valeurs fondamentales, c'est presque comme essayer de s'orienter dans le Département des mystères du ministère de la magie sans une carte appropriée. Ce n'est pas impossible, bien sûr, mais cela peut être très difficile. Nos valeurs fondamentales sont un peu comme le Déluminateur, qui nous montre le chemin à suivre en fonction de ce qui nous tient à cœur.

Vivre notre vie en accord avec nos valeurs fondamentales nous permet de suivre le chemin de notre cœur, un voyage qui est lui-même la destination. Les valeurs spécifiques peuvent varier d'une personne à l'autre. Même les maisons de Poudlard privilégient certaines valeurs par rapport à d'autres (la loyauté et le travail acharné pour Poufsouffle, la bravoure pour Gryffondor, etc.) Quelle que soit la maison à laquelle vous appartenez, les valeurs qui vous tiennent le plus à cœur sont les aventures de votre vie. Et lorsque vous pouvez suivre vos valeurs fondamentales avec votre cœur, c'est là que vous pouvez découvrir la véritable magie qui se cache derrière la série Harry Potter, tout comme l'a fait Cinnamon.

L'histoire de Cinnamon

Je suis de la génération qui a grandi en lisant Harry Potter. J'avais huit ans quand Harry Potter et la Pierre du Sorcier est sorti aux États-Unis. Lorsque l'attente de chaque nouveau livre a finalement pris fin, la sortie à minuit et la lecture affamée de la partie suivante de la saga ont introduit une nouvelle saison dans ma vie, alors que je commençais à apprendre, à grandir, à relire et à reconsidérer ce qui était venu avant, au fur et à mesure que je rencontrais la nouveauté. Même après la sortie des sept livres et après de nombreuses années, j'ai continué, je continue à revenir à la série qui m'a aidé à grandir.

Bien que je ne puisse jamais vraiment retrouver le sentiment d'avoir lu pour la première fois en CE2 des livres sur Harry, Poudlard et le monde des sorciers, la lecture de ces livres, même après d'innombrables relectures, m'entraîne toujours sur des montagnes russes d'émotions. J'ai un lien si profond avec les livres, et les personnages des livres, que je suis sûr de rire, de fumer et de sangloter tout au long de la lecture. En tant que personne ayant vécu la mort, l'intimidation et les traumatismes, ainsi que la dépression, l'anxiété et le stress post-traumatique qui peuvent découler de telles expériences, je n'ai généralement pas ce lien ou cette capacité à me connecter avec le monde réel et les personnes réelles. À l'adolescence, les livres, comme la série Harry Potter, ainsi que les mondes et les personnages qui les peuplent, sont devenus mon refuge dans un monde réel auquel je souhaitais échapper.

Luna comprenait ce que c'était que d'être harcelée pour sa différence et elle a tout de même accepté son caractère unique et sa sensibilité. Hermione savait ce que l'on ressentait quand on se moquait d'elle et elle a utilisé ses connaissances pour aider et protéger les autres. Le professeur McGonagall a vécu tant de pertes et est resté un personnage fort et courageux. Le professeur Lupin sait ce que c'est que d'être marqué par les stigmates de la société et de faire face à des doutes personnels, tout en continuant à tisser des liens avec ceux qui se soucient de lui.

Chaque personnage connaît des difficultés, et beaucoup sont capables de les surmonter. Après de nombreuses années, j'ai découvert ce qui en surprend peut-être certains : la magie n'est pas la réponse à nos problèmes, mais plutôt l'intelligence, le courage, le travail et même un peu de ruse peuvent créer une

victoire sur les démons et nous donner la force d'aller de l'avant. Cela signifie que, malgré le fait que je préfèrerais échapper à ma vie et aller à Poudlard, je n'ai pas eu à vivre la vie dont les étudiants et les professeurs de Poudlard ont donné l'exemple.

Pour moi, Harry Potter est une histoire d'amour et de mort. Alors que la mort est une réalité de la vie qui influence tout le monde malgré toutes les tentatives pour l'éviter, l'amour n'est pas une donnée. L'importance de l'amour, décrit comme étant peut-être la plus ancienne et la plus puissante forme de magie, est la plus grande leçon qu'un lecteur puisse tirer de la série. La capacité de l'amour à modifier la forme d'un Patronus corporel parle beaucoup de la nécessité de l'amour pour échapper à un essaim de Détraqueurs ou à une dépression plus sombre. C'est grâce au sacrifice d'amour de Lily que la vie de son fils a pu être sauvée. L'amour protège la vie et vainc la mort. Grâce à l'amour, nous pouvons surmonter la perte et la douleur - et gagner une nouvelle vie.

Je n'ai pas pu échapper à tous les coins sombres de mon cerveau complexe, mais Harry, Hermione, Luna, la famille Weasley, les professeurs de Poudlard et même Voldemort (dont le nom, comme celui de Harry, a toujours été prononcé) m'ont aidé à détruire les Horcruxes créés en s'accrochant à la mort et aux traumatismes. Quoi que la vie ait à offrir dans l'avenir, Harry Potter et les leçons que j'en ai tirées seront avec moi. Toujours.

Devoirs des potions

Cette semaine, voyez si vous pouvez travailler sur un petit objectif pour atteindre l'une de vos valeurs fondamentales. N'essayez pas de trouver un équilibre entre toutes vos valeurs fondamentales en même temps. Commencez petit, essayez-le et voyez ce qui se passe.

Chapitre 9 : Actions engagées : Faire face à vos mangeurs de mort intérieurs

"Il ne faut pas s'attarder sur les rêves et oublier de vivre, il faut s'en souvenir."

- Albus Dumbledore, Harry Potter à l'école des sorciers

Le 2 mai 1998 marque l'un des jours les plus sanglants du monde magique - la bataille finale de la deuxième guerre des sorciers, également connue sous le nom de bataille de Poudlard. Des sorcières et des sorciers d'âges et de milieux différents se sont unis pour combattre Lord Voldemort et les Mangemorts. Ils se battent avec tout ce qu'ils ont, en utilisant toutes les compétences et tous les sorts qu'ils ont appris pendant leur séjour à Poudlard. Les sacrifices sont nombreux, mais au final, le combat en vaut la peine : le seigneur Voldemort a été vaincu, tout comme nombre de ses disciples.

Les choix et les sacrifices faits ce jour-là assurent la sécurité future des sorciers et des sorcières nés des Moldus dans le monde entier. Il est certain que de nombreuses personnes impliquées dans la bataille de Poudlard ont probablement peur de se battre. Qu'est-ce qui leur permet alors de risquer, ou comme dans le cas de Fred, Tonks, Lupin et d'innombrables autres, de sacrifier leur propre vie ? Pour moi, la réponse réside dans le fait de se souvenir de la "vue d'ensemble", de se rappeler pour quoi ce combat est mené - la liberté, la résistance au mal, la défense de la justice. À bien des égards, il aurait peut-être été plus sûr de céder aux exigences de Voldemort. Cependant, j'imagine que, comme les Malfoys, ceux qui auraient cédé aux exigences de Voldemort l'auraient finalement regretté.

Ce ne sont pas les risques que nous prenons, ce sont les risques que nous ne prenons pas que nous risquons le plus de regretter à l'avenir. Plus précisément, si nous ne prenons pas le risque de faire quelque chose qui nous tient à cœur en raison de la peur, ou en raison de ce qui semble plus facile à faire sur le moment, nous avons plus de chances de regretter cette décision que si nous tentons quelque chose et que nous ne réussissons pas. Comme Dumbledore le rappelle lui-même aux élèves et aux enseignants de Poudlard dans Harry Potter et la Coupe de feu, "Il faut choisir entre ce qui est juste et ce qui est facile...".

Les choix que vous faites peuvent servir à éviter l'inconfort ou la peur, comme le choix que font de nombreux Mangemorts en suivant Voldemort. À court terme, ces choix apportent généralement un soulagement. Après tout, vous n'avez pas à en subir les conséquences négatives dans l'immédiat. Toutefois, à long terme, les décisions basées sur l'évitement de l'inconfort apportent généralement des remords et des regrets.

D'autre part, les choix faits conformément à nos valeurs fondamentales peuvent parfois être plus difficiles à faire sur le moment, mais ils en valent généralement la peine à long terme. Pensez à Neville, qui commence comme un garçon timide et nerveux au début de la série. Mais pendant la bataille de Poudlard, non seulement il tient tête à Lord Voldemort lui-même, mais il tue le dernier Horcrux avec l'épée de Gryffondor. On ne peut nier le degré de risque que prend Neville, et il est certain que nous n'avons pas toujours besoin de risquer ou de sacrifier nos vies pour nos choix. Cependant, lorsqu'on nous donne l'occasion de faire face à nos Mangemorts intérieurs, comme l'anxiété, la dépression ou un traumatisme, nous pouvons choisir de nous connecter avec notre Neville intérieur, ou notre Potter intérieur, Luna, ou d'autres personnages auxquels vous vous identifiez le plus, et nous pouvons choisir de faire le choix qui correspond le mieux à notre cœur. Cet engagement à suivre nos valeurs fondamentales s'appelle l'action engagée.

Le contraire de l'action engagée est l'inaction. Par exemple, rester sans rien faire quand quelqu'un autour de nous est harcelé est un exemple d'inaction. Des études montrent que les gens sont plus susceptibles de regretter l'inaction que d'agir, même si ces actions ne sont pas couronnées de succès. Par exemple, Rémus Lupin n'a pas pris la défense de Severus lorsque le reste des Maraudeurs se moquait de lui. Il semble regretter cette décision lorsque Harry le confronte à ce sujet plus tard dans la série. Cela signifie que nous sommes plus susceptibles de regretter de ne pas avoir demandé à quelqu'un de sortir avec nous, de ne pas avoir traîné avec un bon ami et de ne pas avoir défendu quelque chose en quoi nous croyons que si nous essayions de ne pas réussir.

Une infirmière travaillant dans le domaine des soins palliatifs a identifié les cinq regrets les plus courants partagés par les personnes qui sont sur leur lit de mort. Il s'agit de :

1. Travailler trop
2. Ne pas rester assez en contact avec ses amis
3. Ne pas s'engager dans suffisamment d'activités qui les rendent heureux
4. Ne pas suivre leurs vrais rêves et leurs valeurs fondamentales
5. Ne pas être fidèle à soi-même

De ces regrets communs, on peut peut-être déceler des tendances similaires. En d'autres termes, les personnes qui sont plus susceptibles de travailler trop dur, de ne pas s'engager dans leurs valeurs fondamentales/directions de vie, et les personnes qui ne prennent pas les risques qu'elles auraient souhaité prendre

sont plus susceptibles d'avoir des regrets que les personnes qui prennent un risque sur ce en quoi elles croient, même si cela ne fonctionne pas comme elles l'auraient souhaité.

Pour être tout à fait honnête, je suis terrifié à l'idée de publier ce livre alors que je me débats avec mes propres marmites de "pas assez bien". Cependant, je sais au fond de mon cœur que je dois publier ce livre dans l'espoir qu'il aidera d'autres personnes. J'espère que je lui rendrai justice et je sais que je le regretterai si je ne saisis pas la chance de le publier.

De même, la décision de Harry de combattre Voldemort s'accompagne de nombreux revers et de nombreuses difficultés. Cependant, malgré tout le chagrin qu'apporte à Harry le combat contre Voldemort et les Mangemorts, ne pas suivre ses valeurs fondamentales et ne pas défendre ce qui est juste aurait été bien pire.

Votre histoire d'origine

Imaginons qu'à l'instar de Harry, vous ayez aussi au départ une histoire d'origine douloureuse. Peut-être que, comme Harry, Neville ou Rogue, vous avez aussi été maltraité ou intimidé. Peut-être que, comme Harry, Ron ou Hermione, vous avez également vécu vos propres peurs, phobies et expériences traumatisantes. Imaginons que votre douleur, vos luttes ne soient pas la fin mais plutôt le tout début de votre histoire d'origine, qui commence le voyage de votre propre héros.

Et si malgré votre origine, ou mieux encore, grâce à elle, vous deveniez l'Élu ? Et si vos peurs, vos dépressions, vos insécurités et vos traumatismes ne vous retenaient pas plus longtemps et vous permettaient de vivre la vie que vous souhaitez ? En fait, si un livre du type Harry Potter était écrit sur vous, dans lequel vous êtes le héros, de quoi parlerait-il ? Comment aimeriez-vous voir les événements de votre vie se dérouler lorsque vous serez prêt à affronter vos Mangemorts intérieurs ? Quelles mesures prendriez-vous ?

Certaines personnes s'imaginent passer plus de temps avec leurs amis et leur famille. D'autres réalisent qu'elles aimeraient pouvoir guérir les gens, tandis que d'autres encore pourraient utiliser leurs expériences douloureuses pour aider d'autres personnes qui se trouvent dans la même situation. C'est exactement ce que fait Jill.

L'histoire de Jill

J'ai commencé à me faire harceler quand j'étais en 6e année. On m'a traité de "laid". J'étais vraiment stupéfait et blessé. Ma famille disait toujours que j'étais séduisante, tout comme les étrangers, mais à l'école, j'étais un vrai troll. Je me

souviens d'avoir été à un carnaval avec un ami. Nous sommes allés dans la salle de jeux pour jouer. J'ai entendu quelqu'un dire "excusez-moi", alors je me suis simplement déplacé, pour trouver un gamin qui grognait "Je ne te parlais pas, mocheté" ! Je suis allé voir mon ami et nous sommes partis à la recherche de ma famille. J'ai pleuré tout le long du chemin du retour.

Quand j'ai terminé le lycée, un de mes amis sortait avec un des garçons qui me traitait de moche. Un jour, je l'ai accompagnée quand elle a dû emmener son déjeuner au travail. Elle est remontée dans la voiture et a dit : "Il m'a demandé si c'était Jill et j'ai dit oui, sa réponse a été : "Hmm, elle était moche avant".

Je suis allée à l'école de mannequinat pour apprendre l'équilibre et la confiance en soi, car je n'en avais vraiment pas. J'ai adoré l'école de mannequinat car elle m'a appris l'équilibre, la confiance en soi et elle a vraiment stimulé mon amour du maquillage. Je suis maintenant une maquilleuse professionnelle et j'aime, j'aime, j'aime mon travail ! Je sais ce que c'est de ne pas se sentir aussi jolie. Quand j'aide une autre femme à voir à quel point elle est belle, c'est une chose incroyable pour moi.

À ceux qui sont maltraités, si je pouvais vous donner un câlin maintenant, je le ferais sûrement. Les mots peuvent couper aussi profondément qu'un couteau, mais n'oubliez pas, quoi que dise ou fasse la brute, ne les laissez pas vous atteindre ! Je sais que c'est dur et que c'est le pire sentiment au monde, mais sachez que vous êtes merveilleux, que vous êtes spécial et que vous êtes magnifique ! Je vous envoie à tous mon amour. Restez forts et surtout, sachez que vous avez des gens qui vous aiment et qui se soucient de vous. Ce sont eux qui comptent.

L'histoire de Jill est un excellent exemple de la façon dont nous pourrions utiliser nos histoires d'origine pour aider à déterminer notre chemin magique vers la guérison de nous-mêmes et des autres. Suivre nos valeurs fondamentales malgré nos luttes internes, c'est comme utiliser le sort Expelliarmus, un charme désarmant qui fait que les adversaires lâchent ou laissent tomber leurs armes. Suivre nos valeurs fondamentales malgré nos luttes émotionnelles, c'est retirer le pouvoir de nos émotions et de nos expériences passées.

Nous ne sommes pas ce qui nous arrive. Nous ne sommes pas nos expériences. Nous sommes nos actions. Parfois, nous faisons des erreurs, mais cela ne fait pas de nous des Mangemorts non plus. Ce sont les actions que nous choisissons d'entreprendre de manière cohérente, ce que nous choisissons de défendre qui détermine qui nous sommes en tant que personne. Comme Sirius Black le rappelle sagement à Harry dans L'Ordre du Phénix, "Le monde n'est pas divisé en bonnes personnes et en Mangemorts. Nous avons tous en nous à la fois la lumière et l'obscurité. Ce qui compte, c'est la partie sur laquelle nous choisissons d'agir. C'est ce que nous sommes vraiment".

Si tous les chapitres précédents comprenaient des sorts que vous devez avoir appris avant d'obtenir votre diplôme de Poudlard, c'est à cette étape que vous commencez à les utiliser pour affronter vos propres Mangemorts internes afin de vivre votre vie selon le livre que vous voudriez qu'on écrive sur vous.

L'action engagée intègre tous les sorts magiques que vous avez appris précédemment :

Établir votre identité magique - en vous rappelant que vous n'êtes pas votre dépression, votre anxiété ou votre traumatisme. Vous êtes-vous. Tout comme Harry, vous êtes plus qu'une étiquette ; vous êtes magique et vous faites une différence dans ce monde.

Le charme de la pleine conscience - remarquer vos émotions, ainsi que vos sensations internes et externes.

La volonté d'éprouver des émotions et des souvenirs douloureux s'ils sont là de toute façon. Plus nous les combattons, plus ils grandissent et se multiplient, comme la malédiction des Gémeaux dans la voûte de Bellatrix, celle-là même qui a provoqué la multiplication du trésor qui les entourait et qui a failli noyer Harry, Ron et Hermione.

La volonté d'être vulnérable et d'explorer volontairement différentes actions et émotions, la volonté de dire "Je t'aime" en premier, la volonté de s'ouvrir ou de se battre pour ce en quoi on croit, comme le font Neville, Luna, Ginny et le reste de l'armée de Dumbledore.

La transfiguration de l'auto-compassion - la capacité de remarquer quand nous luttons, de remarquer que nous ne sommes pas seuls dans nos expériences, et de nous permettre de guérir et de nous apaiser, comme se verser un jus de citrouille froid quand on est déshydraté.

L'incantation de désamorçage - a trait à la fabrication de riddukulus, les marécages de nos angoisses et de nos insécurités. Le désamorçage consiste pour Ron à ne pas céder aux effets du médaillon de Serpentard quand il le torture émotionnellement, et à le tuer quand même.

Potions des valeurs fondamentales - remplir mais pas déborder vos flacons des valeurs fondamentales. Honorer vos valeurs fondamentales, c'est comme si Ron suivait le Déluminateur pour se connecter à son cœur et trouver Hermione.

Ces sorts en main, c'est maintenant à vous de préparer votre voyage. Revoyez votre intention. Que voulez-vous représenter ? Quelles actions devriez-vous entreprendre ?

Pour Harry, l'action engagée signifie protéger Dudley contre les Soldats. Cela signifie être conscient de remarquer l'air froid avec un sentiment de désespoir accablant lorsque les Dudley arrivent. Cela signifie la volonté de vivre ces émotions douloureuses plutôt que d'essayer de fuir les Dudley, ainsi que de suivre ses valeurs fondamentales d'aide aux autres, tout en conservant son identité magique et héroïque, même dans le monde des Moldus. Pour Ron, s'engager dans l'action signifie remarquer consciemment sa peur des araignées, tout en leur faisant volontiers face si cela signifie sauver Hermione après qu'elle ait été pétrifiée par le basilic. Pour Rogue, cela signifie être prêt à être blessé, à être vulnérable si cela signifie suivre ses valeurs fondamentales qui consistent à protéger Harry pour honorer la mémoire de Lily. Pour Luna, cela signifie se battre pour ce en quoi elle croit, même si personne n'est d'accord avec elle.

Il peut y avoir des jours où il est difficile de s'engager dans des actions qui honorent nos valeurs fondamentales, mais nous pouvons toujours essayer. Par exemple, lorsque Ron est en colère contre Harry, croyant à tort qu'il l'a trompé pour participer au Tournoi des Triwizard, il tente toujours de l'aider. Même lorsque c'est difficile, nous pouvons essayer de nous souvenir de qui nous voulons être et de ce que nous voulons défendre. Nous pouvons être en colère contre quelqu'un et l'aimer quand même. Nous pouvons ne pas aimer quelqu'un et le protéger quand même du danger, comme Harry protège Draco.

Tout comme nous pouvons parfois éprouver des émotions contradictoires, nos valeurs peuvent aussi parfois être en conflit. Il y a eu de nombreux cas où Hermione, par exemple, se sent déchirée entre ses valeurs d'amitié, en ce sens qu'elle a aidé Harry à trouver l'école des sorciers, et sa valeur fondamentale d'éducation, qui l'oblige à se concentrer sur ses examens.

Lorsque nos valeurs fondamentales sont en conflit les unes avec les autres, il n'y a peut-être pas de solution facile pour les équilibrer ou les hiérarchiser. Dans ce cas, nous devrons peut-être nous demander si l'une des valeurs fondamentales est plus urgente que les autres et si nous sommes plus susceptibles de regretter de ne pas avoir accompli l'une ou l'autre des actions engagées.

Par exemple, lorsqu'Ombrage refuse de permettre aux élèves de Poudlard d'apprendre la Défense contre les arts sombres, Harry est confronté à un choix difficile : enseigner lui-même aux élèves et risquer de leur causer des ennuis ou assurer la sécurité de tous et suivre les règles d'Ombrage. Dans ce cas, son choix

est clair : enseigner aux autres comment se défendre contre Voldemort et les Mangemorts est plus important que d'essayer de protéger les élèves d'Ombrage. Si Harry n'avait pas voulu enseigner aux autres par peur de se faire prendre et de leur causer des ennuis, il aurait probablement regretté son choix. D'un autre côté, même si lui et le reste de l'armée de Dumbledore finissent par se faire prendre, ce résultat semble avoir valu la peine pour avoir préparé les élèves de Poudlard à se protéger contre les Mangemorts.

Les actions fondées sur des valeurs ne sont pas toujours agréables sur le moment, mais elles constituent une étape importante vers la réalisation d'un objectif global. Qu'il s'agisse de passer deux minutes par jour à faire de l'exercice ou dix minutes à améliorer votre pratique du quiddich (quiddich de compétition ou autres sports), ce sont toutes des actions importantes et engagées pour honorer vos valeurs fondamentales.

Rejoindre l'Ordre du Phénix

Cette semaine, définissons dix objectifs (grands ou petits) qui vous permettront de commencer votre voyage d'engagement envers vos valeurs fondamentales. Ces objectifs pourraient être d'allumer délibérément votre Gryffondor intérieur pour faire face à vos peurs, comme manger en public ou inviter quelqu'un à traîner si vous luttez contre l'anxiété sociale ou vous permettre de travailler pour monter dans un avion si vous avez peur de prendre l'avion. Vous pouvez aussi vous concentrer sur votre Serdaigle intérieur en travaillant à l'avancement de votre éducation. Vous pouvez aussi montrer votre fierté de Poufsouffle en étant gentil et compatissant envers les autres, ou vous pouvez vous connecter avec votre Serpentard intérieur et décrire vos obstacles et fixer des objectifs pour les surmonter. Écrivez vos dix objectifs sur une feuille de papier. Notez ensuite ce que vous coûterait l'absence de chacun d'entre eux (déception, regret, occasion manquée, etc.). Notez ensuite ce que vous ressentiriez si vous les réalisiez tous. Chaque jour, voyez si vous pouvez vous engager à travailler sur au moins un petit aspect d'au moins un de ces objectifs.

Chapitre 9¾ : Méfait Accompli ! - la cartographie de votre voyage magique

"L'aide sera toujours donnée à Poudlard à ceux qui la demandent."

- Albus Dumbledore, Harry Potter et les Reliques de la mort

Au milieu et à la fin des années 1970, alors qu'ils étaient encore étudiants à Poudlard, James Potter, Sirius Black, Remus Lupin et Peter Pettigrew ont formé les "Maraudeurs". Pour les aider dans leur malice, ils ont créé la Carte du Maraudeur, qui permet à quiconque l'utilise de suivre les mouvements de tous les êtres à Poudlard.

Bien que nous ne sachions pas tous comment utiliser les charmes pour créer la carte du maraudeur, nous pouvons en créer une nous-mêmes, qui trace notre propre parcours magique. Nous pouvons tracer nos valeurs fondamentales, nos objectifs à court et à long terme, les obstacles potentiels et les bénéfices/bénéfices de la poursuite de nos objectifs. Par exemple, l'une des plus grandes valeurs fondamentales de Harry est d'aider les autres. Ses objectifs à court terme pendant ses premières années à Poudlard pourraient être de réussir ses cours, d'enseigner aux autres comment se défendre et d'obtenir son diplôme, tandis que son objectif à long terme est d'empêcher Lord Voldemort de tuer tous ceux qu'il aime. Il est confronté à de nombreux obstacles extérieurs, comme le fait que le ministère ne le croit pas, la mort de ses proches et le fait qu'il ne sait pas exactement comment vaincre le Seigneur des Ténèbres. En outre, il est confronté à de nombreux obstacles internes, comme le fait de s'inquiéter pour ses amis, de se demander s'il fait la bonne chose et la possibilité qu'il ne réussisse pas. Cependant, le prix à payer pour ne pas poursuivre ses valeurs fondamentales est trop élevé et il utilise, de différentes manières, tous les outils que nous avons appris.

Dans le même ordre d'idées, quelqu'un qui apprécie de prendre soin et de guérir les autres peut avoir pour objectif d'aller à l'école de médecine, par exemple. Il peut y avoir de nombreux obstacles, qui peuvent surgir en cours de route, comme le fait que l'école de médecine est très difficile et qu'à de nombreuses occasions, on peut se dire : "Je ne suis pas assez bon" ou "Je ne suis pas assez intelligent pour aller à l'école de médecine". Bien entendu, d'autres obstacles

peuvent également se présenter, comme le coût associé à la fréquentation d'une école de médecine. L'objectif à court terme serait de suivre les cours préalables nécessaires pour entrer à l'école de médecine, par exemple en biologie. L'objectif à long terme serait de s'inscrire à l'école de médecine et, éventuellement, de demander des prêts et des bourses.

Le tableau ci-dessous énumère les deux exemples ci-dessus en fonction du désir de Harry de vaincre Voldemort, ainsi qu'un exemple de quelqu'un qui veut faire des études de médecine. Dans ce cas, les valeurs fondamentales d'Harry Potter et de la personne qui souhaite faire des études de médecine pourraient être les mêmes - aider les autres.

Valeur	Obstacle	Objectifs à court terme	Objectifs à long terme	Compétences nécessaires	L'avantage de le faire
Aider les autres	Ministère, "Je ne sais pas ce que je fais"	Terminer l'école	Arrêtez le Seigneur des Ténèbres	Conscience, acceptation, désamorçage, auto-compassion, vulnérabilité, valeurs, action engagée	Pour sauver les gens du Seigneur des Ténèbres
Valeur	**Obstacle**	**Objectifs à court terme**	**Objectifs à long terme**	**Compétences nécessaires**	**L'avantage de le faire**
Aider les autres	Dur "je ne suis pas assez bien".	Prenez la biologie	Aller à l'école de médecine demander des prêts et des bourses	Conscience, acceptation, désamorçage, auto-compassion, vulnérabilité, valeurs, action engagée	Seront en mesure d'aider les autres

Maintenant que vous avez une idée sur la façon d'enregistrer vos valeurs fondamentales, vos obstacles et vos objectifs, plaçons-les dans votre propre version de la carte d'un Maraudeur. La carte illustrée ci-dessous montre les objectifs et les valeurs fondamentales de Harry Potter, son objectif à court terme (vaincre Voldemort), ainsi que ses obstacles (penser "je ne sais pas ce que je fais", ainsi que les obstacles physiques posés par le ministère de la magie). La carte montre ensuite les étapes (telles que l'utilisation de la pleine conscience, de l'acceptation et de l'auto-compassion) pour atteindre son objectif à long terme (vaincre Lord Voldemort). Vous pouvez remplir les espaces ci-dessous pour indiquer vos propres objectifs, obstacles, compétences et valeurs fondamentales. Essayez de vous mettre sur la carte.

You
Mindfulness * Acceptance * Defusion
Finish Training
Short Term Goal
Obstacle
Ministry
Self-Compassion * Vulnerability * Values * Committed Action
I don't know what I'm doing.
Obstacle
Stop Voldemort
Long Term Goal
to Save People from Lord Voldemort
Helping People
Value
the Benefit of doing it

Salle des exigences

Après que le professeur Ombrage ait rendu impossible aux étudiants de Poudlard d'apprendre et de pratiquer la défense contre la magie noire, Dobby aide Harry à trouver une autre pièce pour s'entraîner - la salle des exigences. La Salle des exigences n'apparaît qu'à ceux qui en ont vraiment besoin.

Et si vous pouviez utiliser la Salle des exigences de temps en temps ? Dumbledore lui-même rappelle à Harry que de l'aide est toujours disponible à Poudlard pour ceux qui en font la demande. Qu'il s'agisse d'utiliser la Salle des demandes au septième étage, de sortir l'Épée de Gryffondor du Chapeau de tri exactement au moment où vous en avez le plus besoin, ou de recevoir quelques gouttes des larmes de phénix guérisseuses de Fawkes, il est important de se rappeler que lorsque vous demandez de l'aide aux bons endroits, vous avez des chances de la recevoir. Cela peut vouloir dire demander de l'aide à des amis ou à des membres de la famille en qui vous avez confiance. Cela peut également signifier que vous devez obtenir l'aide d'un professionnel de la santé mentale, comme un psychologue ou un travailleur social. Parfois, il se peut aussi que nous ayons besoin de potions de guérison supplémentaires pour nous aider à nous rétablir. C'est là qu'un psychiatre peut nous aider en nous recommandant des médicaments appropriés.

N'oubliez pas que, tout comme les professeurs de Poudlard, les professionnels de la santé mentale sont différents les uns des autres. Si vous avez une expérience de type Ombrage avec un médecin, un conseiller ou un ami, sachez que tout comme Ombrage ne représente pas les enseignants et les étudiants de Poudlard, cette personne ne représente pas non plus tous les membres de sa profession. Alors, si cela devait arriver, ramassez votre baguette et essayez à nouveau.

Gardez à l'esprit que Harry n'aurait jamais pu trouver et détruire tous les Horcruxes, et qu'il n'aurait pas non plus pu vaincre Voldemort complètement tout seul. Nous avons tous besoin de gens dans notre coin, d'une manière ou d'une autre, et si jamais vous vous débattez, sachez qu'il n'y a pas de honte à cela. Il n'est pas seulement normal de demander de l'aide, c'est nécessaire. Cela ne vous rend pas faible de demander de l'aide. Cela vous rend courageux. Cela fait de vous le héros principal de votre propre voyage.

Attention à la brigade des inquisiteurs

"Je suppose que c'est ce qu'il veut que tu ressentes... si j'étais Tu-Sais-Qui, je voudrais que tu te sentes coupé de tous les autres. Parce que s'il n'y a que toi, tu n'es pas une menace."

- Luna Lovegood, Harry Potter et l'Ordre du Phénix

Pire que les lutins, les ombres, les tantes Marges et les sourciers internes peuvent vous empêcher de progresser. Tout comme Voldemort lui-même, notre

dépression ou notre anxiété peut parfois tenter de nous aliéner, de nous couper de nos groupes de soutien. Ne le laissez pas faire.

Remarquez quand il y a une volonté de s'isoler et de se cacher du monde. Il est toujours bon de prendre un peu de temps pour soi. Cependant, si vos luttes vous mènent à un endroit sombre, demandez de l'aide. Comme Harry l'a fait, permettez à des personnes de confiance de connaître votre quête et vos luttes. Par exemple, si vous essayez de travailler sur un projet mais que vous êtes trop accablé par l'anxiété, demandez de l'aide pour votre version de Dumbledore, votre version du professeur Lupin, ou votre version de Ron ou Hermione.

Souvent, nous pouvons trouver de l'aide dans les endroits les plus inattendus. En plus de faire confiance à des personnes que nous connaissons, ainsi qu'à des professionnels de la santé mentale, nous pouvons parfois trouver de l'aide en ligne sur des forums de fans ou de santé mentale. Parfois, même la lecture des histoires d'autres personnes nous permet de nous sentir plus connectés et éventuellement moins seuls.

Pour beaucoup d'entre nous, la série Harry Potter a commencé comme une évasion et a fini comme un refuge, comme un moyen de nous retrouver nous-mêmes, ainsi que d'autres personnes qui pourraient être touchées par elle de manière puissante. Ce fut le cas pour Chanteil.

L'histoire de Chanteil

J'ai découvert Harry Potter à l'âge de seize ans, quelques années après la sortie des premiers livres. La première fois, j'ai pensé que c'était un bon livre pour enfants, mais quelque chose a changé.

Je vivais dans une famille mormone qui, à mon avis, ressemblait aux Weasley. J'étais l'aîné de cinq enfants et au lieu de me considérer comme un simple "enfant adoptif", ils me considéraient comme leur aîné. Le sentiment était merveilleux, ils m'aimaient vraiment et me traitaient comme une famille devrait le faire.

Acacia, la deuxième plus âgée, m'a approché avec le premier livre de Harry Potter et m'a dit avec beaucoup d'enthousiasme : "Tu dois lire ça !

J'ai regardé le livre en me disant : "D'accord, je vais lui donner une autre chance". Cette fois-là, j'ai laissé l'histoire s'imprégner. J'ai pu comprendre Harry à un niveau très profond.

Je l'ai terminé en un jour et j'ai demandé à ma petite sœur de me faire parvenir le deuxième livre en cachette. J'étais plongé dans l'histoire. Voilà un garçon qui comprenait la plupart des choses que je vivais et un monde dans lequel je pouvais vraiment m'intégrer. Je n'étais pas le bizarre ou la fille bizarre dans le fauteuil roulant. Ici, j'ai été acceptée.

Cet été-là, j'ai terminé les quatre livres en quelques jours de lecture, après que mes frères et sœurs l'aient lu.

Environ quatre mois plus tard, j'ai appris que la famille quittait l'État et que je devais donc être placée dans un nouveau foyer d'accueil. Nous avons interviewé famille après famille, à la recherche de la bonne personne. Même maintenant, j'aurais aimé pouvoir voir le danger qui se profilait à l'horizon. Mais comment aurais-je pu le savoir ?

Une nouvelle famille a été trouvée et une semaine plus tard, je devais emménager avec eux. Ce soir-là, je me suis répété que tout irait bien et que peut-être j'aimerais tout autant cette famille. À l'intérieur, j'avais le cœur brisé, mais je gardais la tête haute en essayant d'en tirer le meilleur parti.

J'ai dit à ma nouvelle mère d'accueil ce que j'aimais et ce que je faisais. Je lui ai dit que j'aimais les livres "Harry Potter". Cependant, au lieu de me soutenir, elle m'a imposé ses convictions. J'ai alors réalisé que j'étais en quelque sorte placée dans les "Ombrages/Dursleys" des familles.

À partir de ce jour-là, on m'a dit à quel point j'étais méchante et provocante pour avoir lu les livres Harry Potter et regardé les films. Dans ces moments-là, je me suis sentie seule. Il est arrivé un moment où les abus sont devenus insupportables, où la fuite ne fonctionnait plus, et quand cela s'est produit, j'ai pensé à recourir au suicide, pensant que c'était ma seule issue à la maltraitance et à la misère.

Ayant perdu tout espoir, je me suis assise devant le lavabo de la salle de bains, le rasoir à la main, et je me suis préparée à faire ce que j'avais prévu. Une simple pensée a changé mes motivations. Harry ferait-il cela ? Serait-il là où je suis maintenant, prêt à mettre fin à tout cela parce que la vie était devenue trop dure pour lui ? Non, il ne le ferait pas parce qu'il est une personne forte, courageuse et déterminée. Sa vie est pire que la mienne, dans certains cas, mais il trouve la force de se battre, peu importe si les choses deviennent trop difficiles pour lui. Je me suis dit : "Je suis tout aussi fort, courageux et déterminé que Harry, alors pourquoi je fais ça ?

J'ai laissé tomber le rasoir et je suis sorti de la salle de bain.

Cette histoire m'a été très utile dans mes propres combats et m'a aidé à voir que je vaux quelque chose. Je me suis fait tellement d'amis grâce au fandom et j'ai redécouvert mon amour pour l'écriture par le biais de la fan fiction. J'en suis très reconnaissant.

Derniers points à retenir

Avant de clore ce chapitre du livre, je voudrais vous laisser avec quelques notes finales. Tout d'abord, sachez que quoi que vous traversiez, vous n'êtes jamais seul. Il y a des milliers d'autres personnes qui vivent la même chose et cela signifie qu'il y a peut-être quelqu'un qui peut comprendre et, espérons-le, aider.

Deuxièmement, il peut être utile de consacrer chaque semaine un peu de temps à l'examen de vos compétences en matière de santé mentale afin de vous aider

à faire face aux problèmes auxquels vous pourriez être confronté cette semaine. Ainsi, vous pourrez vous tenir au courant de vos pratiques.

Troisièmement, vous pouvez toujours demander de l'aide, que ce soit à vos proches ou à des professionnels de la santé mentale. Harry le fait à plusieurs reprises et il est l'un des personnages les plus courageux de la série.

Quatrièmement, sachez que les revers arrivent. Parfois, nous nous en sortons bien pendant un certain temps où nous sommes capables de suivre nos objectifs ou nos intentions, puis il arrive que nous soyons distraits ou que quelque chose se mette en travers de notre chemin. C'est tout à fait normal. Vous pouvez toujours revenir à vos pratiques et continuer. Je crois en vous.

Enfin, je voudrais vous laisser avec un enchantement, de mon cœur au vôtre :

" Vous êtes aimé.

Vous êtes magique.

Vous faites une différence dans ce monde.

Toujours."

References

Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self–compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. Journal of Social and Clinical Psychology, 26(10), 1120-1144.

Anda, R., Tietjen, G., Schulman, E., Felitti, V., & Croft, J. (2010). Adverse childhood experiences and frequent headaches in adults. Headache: The Journal of Head and Face Pain, 50(9), 1473-1481.

Brown, B. (2012). Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead. Penguin.

Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., & Anda, R. F. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. Journal of Affective Disorders, 82(2), 217-225.

Cohen, R. A., Grieve, S., Hoth, K. F., Paul, R. H., Sweet, L., Tate, D., ... & Niaura, R. (2006). Early life stress and morphometry of the adult anterior cingulate cortex and caudate nuclei. Biological Psychiatry, 59(10), 975-982.

Danese, A., & McEwen, B. S. (2012). Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. Physiology & Behavior, 106(1), 29-39.

Davis, D. A., Luecken, L. J., & Zautra, A. J. (2005). Are reports of childhood abuse related to the experience of chronic pain in adulthood?: a meta-analytic review of the literature. The Clinical Journal of Pain, 21(5), 398-405.

Ekman, P., Friesen, W. V., O'sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., ... & Scherer, K. (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 53(4), 712.

Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. Trends in Cognitive Sciences, 8(7), 294-300.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245-258.

Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press.

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. Clinical Psychology Review, 31(7), 1126-1132.

Hsu, C. T., Conrad, M., & Jacobs, A. M. (2014). Fiction feelings in Harry Potter: haemodynamic response in the mid-cingulate cortex correlates with immersive reading experience. Neuroreport, 25(17), 1356-1361.

Hsu, C. T., Jacobs, A. M., Altmann, U., & Conrad, M. (2015). The magical activation of left amygdala when reading Harry Potter: An fMRI study on how descriptions of supra-natural events entertain and enchant. PloS One, 10(2), e0118179.

Hsu, C. T., Jacobs, A. M., Citron, F. M., & Conrad, M. (2015). The emotion potential of words and passages in reading Harry Potter–An fMRI study. Brain and Language, 142, 96-114.

Lafko, N., Murray-Close, D., & Shoulberg, E. K. (2015). Negative peer status and relational victimization in children and adolescents: The role of stress physiology. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 44(3), 405-416.

Lieberman, M. D., & Eisenberger, N. I. (2006). A pain by any other name (rejection, exclusion, ostracism) still hurts the same: The role of dorsal anterior cingulate cortex in social and physical pain. Social neuroscience: People Thinking About Thinking People, 169-187.

McBeth, J., Macfarlane, G. J., Benjamin, S., Morris, S., & Silman, A. J. (1999). The association between tender points, psychological distress, and adverse childhood experiences. Arthritis Rheumatism, 42(7), 1397-404.

McGonigal, K. (2016). The upside of stress: Why Stress is Good for You, and How to Get Good at It. New York, NY: Penguin.

Mehta, D., Klengel, T., Conneely, K. N., Smith, A. K., Altmann, A., Pace, T. W., ... & Bradley, B. (2013). Childhood maltreatment is associated with distinct genomic and epigenetic profiles in posttraumatic stress disorder. Proceedings of the National Academy of Sciences, 110(20), 8302-8307.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101.

Neff, K. (2011). Self compassion. Hachette UK.

Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. American Journal of Public Health, 103(9), 1649-1655.

Resick, P. A., & Schnicke, M. (1993). Cognitive processing therapy for rape victims: A treatment manual (Vol. 4). Sage.

Rowling, J. K. (2015). Harry Potter and the philosopher's stone. New York: Scholastic.

Rowling, J. K. (2015). Harry Potter and the Chamber of Secrets. New York: Scholastic.

Rowling, J. K. (2015). Harry Potter and the Prisoner of Azkaban. New York: Scholastic.

Rowling, J. K. (2015). Harry Potter and the Order of the Phoenix. New York: Scholastic.

Rowling, J. K. (2015). Harry Potter and the Half-Blood Prince. New York: Scholastic.

Rowling, J. K. (2015). Harry Potter and the Deathly Hallows. New York: Scholastic.

Rowling, J. K. (2016). Fantastic Beasts and Where to Find Them: The Original Screenplay.

Vezzali, L., Stathi, S., Giovannini, D., Capozza, D., & Trifiletti, E. (2015). The greatest magic of Harry Potter: Reducing prejudice. Journal of Applied Social Psychology, 45(2), 105-121.

Ware, B. (2012). The top five regrets of the dying: A life transformed by the dearly departing. Carlsbad, CA: Hay House.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Le Dr Janina Scarlet est psychologue clinique agréée, auteur et geek à plein temps. Réfugiée d'origine ukrainienne, elle a survécu aux radiations et aux persécutions de Tchernobyl. Elle a immigré aux États-Unis à l'âge de 12 ans avec sa famille et plus tard, inspirée par les X-Men, elle a développé une thérapie de super-héros pour aider les patients souffrant d'anxiété, de dépression et de stress post-traumatique. Son premier livre en solo, "Superhero Therapy", est sorti le 1er décembre 2016 au Royaume-Uni et le 1er août 2017 aux États-Unis.

On peut trouver le Dr Janina Scarlet sur Twitter @shadowquill, sur Facebook : https://www.facebook.com/Shadow.Scarletl, ou sur son site web à l'adresse www.superhero-therapy.com

Dr. Scarlet vit actuellement à San Diego, Californie.